اصلی انڈین

کوکا پنڈت

کوکا رام پنڈت

اعجاز پبلشرز

کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی انڈیا

اصلی انڈین

کوکا رام پنڈت

اعجاز پبلشرز
کوچہ چلان گنج نئی دہلی انڈیا

فہرست

اور آسان ترین نسخہ جات

مردوں کی خاص بیماریوں کے مفید اور مجرب نسخے جریان اور سُرعت انزال تالمکھانہ مصفا ایک تولہ موصلی سفید ایک تولہ۔ نسخہ جات :- ریشہ برگد (داڑھی بڑ) ایک تولہ ثعلب مصری۔ ایک تولہ۔ شقاقل ایک تولہ۔ الائچی خورد ایک تولہ مصری کوزہ سوا تولہ سفوف بنا کر روزانہ صبح ۶ ماشہ شام ۶ ماشہ ہمراہ ایک پاؤ دودھ نیم گرم کے استعمال سے جریان و سرعت انزال کو فائدہ پہنچتا ہے قوتِ باہ کے لئے بھی اکسیر ہے تیل کھٹائی اور میٹھی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئیے۔

نسخہ (۲) کیکر کی گوند چھال پھلی پتے اور پھول برابر لے کر دوگنا مصری ملا کر سفوف بنالیں۔ ہر روز صبح کے وقت ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ۔ ایک پاؤ کھاتے سے جریان کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر دودھ میں ۶ ماشہ شہد بھی ملالیں تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے تیل کھٹائی جماع وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

شباب کی سحر کاریاں

شباب خواہ کسی بھی چیز کا ہو ہمیشہ پُرلطف' نشاط انگیز اور سحر کار ہوا کرتا ہے۔ چودھویں رات کے چاند کی جوانی کس قدر دلکش ہوتی ہے۔ موسم نغمہ و گل کا شباب کس قدر رُوح پرور ہوتا ہے۔ پھولوں کی جوانی رنگ و بو کا ایک طوفان ہوتی ہے جو ذوق سلیم رکھنے والوں کو اپنی شعریت سے مسحور کر دیتی ہے مگر انسان کا شباب مناظر قدرت کی جوانی سے بھی کہیں بڑھ کر مست و رنگین ہوتا ہے۔ ایک جوان و جیہہ کے نقش و نگار میں جب جوانی کی بہاریں اپنا رنگ بھرتی ہیں تو وہ ایک مجسم سحر و انقلاب ہوتا ہے جس کی ایک جنبش نگاہ سے کائنات کا نظام تہ و بالا ہو سکتا ہے۔ کارگر عالم میں انسان کی جوانی لذت کردار کا ایک سیل ہمہ گیر ہے جو زمانہ کے پست و بلند اور حالات و واقعات کے نشیب و فراز سے بے نیاز ہو کر اپنی بے پناہ تیزی و تندی سے بہے چلی جاتی ہے اور کسی بڑی سے بڑی مخالفت اور کسی عظیم الشان سے عظیم الشان سدراہ کو بھی خاطر میں نہیں لاتی۔

لُٹی ہوئی جوانی:

کس قدر حسرت و یاس' غم و اندوہ کا مظاہرہ ہے کہ موجودہ تہذیب و تمدن کی ترقی کے زمانے میں جبکہ انسان کو اپنی شائستگی اور تہذیب کے عروج پر بہت کچھ فخر و ناز ہے۔ ہم انسان کی جوانی کو اس کی امتیازی خصوصیات سے یکسر محروم دیکھتے ہیں۔ روزمرہ کے مشاہدات اور واقعات شاہد ہیں کہ جوانی کے جوش اور ولولے شباب کی آرزوئیں اور اُمنگیں آج کل کے نوجوانوں کا ماتم کرتی پھرتی ہیں۔ نوجوان فقط نام کے نوجوان رہ گئے ہیں ورنہ حقیقت یہ ہے کہ نہ ان کے دل میں جوانی کی کوئی اُمنگ ہے اور نہ ان کے جسم میں شباب کی کوئی قوت۔ ان کے چہرے خزاں رسیدہ پھول کی پتی کی طرح مرجھائے ہوئے ہیں اور ان کے جسم سالخوردہ دیوار کی طرح حوادث زمانہ کی ایک ٹھوکر سے پامال ہو جانے کے لئے تیار۔ جذبات کے غلام بن کر اور نفسانیت کے آستاں پر سر نیاز خم

کر کے نوجوانوں نے اپنی جوانمردانہ طاقت کے سنگ بنیاد کو اپنے جسم کے عطر کو
ایک فانی لذت کے لئے پانی کی طرح بہا دیا ہے۔ ان کے جسم کھوکھلے ہو گئے
ہیں اور ان کی جوانمردانہ جوانی اب ایک عورت کی جوانی سے دوچار ہوتے
ہوئے بھی شرماتی ہے۔ وہ نگاہ جو شیروں سے لڑنی چاہئے تھی' اب ایک عورت
کے تصور سے بھی نیچی ہو جاتی ہے۔ نوجوان خود تباہ ہو گئے ہیں اور انہوں نے
اپنے ساتھ معصوم عورتوں کو بھی تباہ کر دیا ہے۔ اب ان کی نوجوان بیویاں اپنی
جوانیوں کا ماتم کرتی پھرتی ہیں۔ ان کے گھر کے در و دیوار ان کو حسرت کی نظر
سے تک رہے ہیں۔ وہ در و دیوار جن سے جنت کی مسرتیں برسنی چاہئیں تھیں'
نوجوانوں کی لٹی ہوئی جوانی کی بدولت اب ان سے حسرت و یاس برستی ہے۔ وہ
گھر جن پر محبت کے فردوس قربان ہونے چاہئے تھے' نوجوانوں کی ناگفتہ بہ
حالت کے صدقے میں تباہ و برباد ہو رہے ہیں۔ قدیم دور کے میاں بیوی کی
قابل رشک روایات عشق و محبت ایک بھولا بسرا ہوا افسانہ ماضی بن گئی ہیں۔ وہی
نوجوان جو کبھی بیویوں کی نگاہوں میں دیوتا کا رتبہ رکھتے تھے' آج اپنی لٹی ہوئی
جوانی کی بدولت بیویوں کی نگاہوں میں ذلیل و خوار ہو رہے ہیں۔

مغموم جوانی کا دلخراش منظر:

جوانی عشرت و محبت اور مسرت و شادمانی کے ٹھاٹھیں مارتے ہوئے
سمندر کی ایک لہر ہے۔ دنیا کی کوئی شے اس قدر غم و اندوہ کی حامل نہیں ہو سکتی
جس قدر کہ ایک غمگین' اداس اور لٹی ہوئی جوانی کا مظاہرہ۔ جوانی سحر کار اور نشاط
خیز جوانی اور پیشانی پر دست یاس رکھ کر ٹھنڈی آہیں بھرے۔ آہ! اس سے بڑھ
کر دلخراش منظر اور کون سا ہو گا!! جوانی...... ایک سیل ہمہ گیر جوانی اور کشاکش
حیات میں ایک سرگرم حصہ لینے سے گھبرائے! زندگی کے خونریز میدان کارزار
سے جو گریز کرے وہ جوانی' جوانی نہیں ہے۔ وہ تو جوانی کا سایہ بھی نہیں ہے۔
جوانی تو شعلوں میں کھیلتی ہے' برق کی بیتابیوں پر مسکراتی ہے۔ سمندر کی طوفان
خیز موجوں سے لڑتی ہے مگر تہذیب و تمدن کی آغوش میں پلے ہوئے' زرنگار
ایوانوں کے صحن میں کھیلے ہوئے نوجوان تو جوانی کی ان ہنگامہ خیز خصوصیتوں
سے یکسر محروم ہیں۔ دنیا کی سٹیج پر آ کر تماشائیوں کی نگاہوں کا مرکز بننا تو درکنار'

وہ تو خود اپنی ہستی برقرار رکھنے کے قابل بھی نہیں رہے ہیں۔ اس نوجوان کو کون
زندہ کہہ سکتا ہے جس کی جوانی حوادث زمانہ سے دوچار ہوتے ہوئے نہیں بلکہ
روزمرہ کے کاروبار زندگی سے نبرد آزما ہوتے ہوئے بھی تھر تھر کانپتی ہے۔ جس
کے دل پر ہر وقت مایوسی و غم کی گھٹائیں محیط رہتی ہیں جس کے تبسم میں بھی
آنسوؤں کی جھلک نظر آتی ہے۔ جس کے گرد و پیش اس کی کمزوریوں نے جہنم کی
آگ کے شعلے بھڑکا رکھے ہیں۔ جس کے پوشیدہ نقائص کی وجہ سے اس کی بیوی کا
دل بھی اس کی مٹھی میں نہیں ہے جو ایک کمزور اور معصوم دل کو بھی تسخیر کرنے کی
ہمت نہیں رکھتا۔ وہ دنیا کے خونریز میدان کارزار میں شامل ہو کر کیونکر فتح و نصرت
حاصل کر سکتا ہے؟ ایسا دوں ہمت' کمزور دل اور ناتواں نوجوان جسم جس کی
رگوں میں شباب کا لہو گردش نہیں کر رہا' محض نام کو زندہ ہے ورنہ حقیقت یہ ہے کہ
اس میں زندگی کی کوئی حرکت موجود نہیں ہے۔ زندگی تو اپنے گرد و پیش کی کائنات
پر بھی چھاپہ مارتی ہے۔ وہ تو دو عالم کو تہ نگیں کر لینے کی ہمت رکھتی ہے جو خود ہی
سسک رہی ہو وہ کتنے دن زندہ رہے گی؟ اسے آج نہیں تو کل ضرور فنا ہونا ہو گا۔
یہ قانون قدرت ہے۔ جس سے کہیں مفر نہیں۔

عالمگیر مردانہ کمزوری کی وجہ عظیم:

یہ خطرناک صورت حالات کیونکر پیدا ہوئی جس نے شمار و قطار سے باہر
نوجوانوں کو جوانی کی امنگوں اور آرزوؤں سے محروم کر دیا ہے؟ اس ہمہ گیر
آگ کے ہولناک شرارے کہاں سے اٹھے جس نے اکثر نوعروساں محبت کے
خرمن صبر و قرار کو جلا کر خاک سیاہ کر دیا ہے؟ وہ سیل ہمہ گیر کس بحر پر آشوب سے
بلند ہوا' جس نے جنت نشان گھروں کی فردوس بداماں مسرتوں کو خس و خاشاک
کی طرح بہا دیا ہے؟ اگر تفصیلات کو نظر انداز کر دیا جائے تو اس قسم کے تمام
سوالوں کا جواب فقط چند لفظوں میں دیا جاتا ہے یعنی کام شاستر کے اصولوں سے
ناواقفیت...... اپنی تازہ ترین تصنیف کام دیو شاستر میں' میں نے ان تمام علل و
اسباب پر معتدبہ روشنی ڈالی ہے جنہوں نے ہمارے ملک کی خانگی زندگی کی
بنیادوں کو ہلا دیا ہے۔ اس اجمال کی مختصر سی تفصیل مندرجہ ذیل سطور میں بھی دی

جاتی ہے۔ ان تمام حالات و واقعات کی تہ میں جنھوں نے نوجوانوں کو قوت شباب سے محروم کر کے ان کی بیویوں کو سرکش اور لاپرواہ بنا دیا ہے۔ اگرچہ بہت سے اسباب کارفرما ہیں لیکن میرے زیر بحث مضمون کا موضوع کثرت مباشرت ہے۔ اس مضمون میں مجھے صرف یہ بتانا ہے کہ کثرت مباشرت نے کس طرح ایک ہونہار نسل کی [illegible] اور موٹے تازے نوجوانوں کا خون چند ہی روز میں چوس لیا ہے اور پھر نوجوانوں کی اس کمزوری نے ان کی خانگی زندگی کی مسرتوں کو تباہ و برباد کر کے جنت نشاں گھروں کو کس طرح دوزخ کا نمونہ بنا دیا ہے۔

قوم کا تاریک مستقبل:

نوجوانوں کی اس عالمگیر کمزوری کا اثر محض ان کی ذات تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس سے وہ معصوم اور ناکردہ گناہ ہستیاں بھی متاثر ہوں گی جو ابھی مستقبل کے دامن میں پنہاں ہیں۔ قوموں کی کمزوریوں کا راز افراد کی کمزوریوں میں مضمر ہے کیونکہ افراد کے مجموعوں کا نام ہی دوسرے الفاظ میں اقوام ہے۔ نوجوانوں کی تباہی اقوام وملل کی تباہی ہے۔ نوجوانوں کی مردانہ کمزوریاں جس کثرت سے بڑھ رہی ہیں' ان کے پیش نظر بلاخوف تر دید کہا جا سکتا ہے کہ برصغیر روز بروز قعر تباہی کی طرف جا رہا ہے۔

صحت جسمانی کی اہمیت

انسان کی دینی و دنیاوی زندگی کے تمام کاروبار کی بنیاد صحت جسمانی ہے اسی پر مذہب و اخلاق اور تہذیب و تمدن کی شاندار عمارتیں تعمیر کی جاتی ہیں۔ مگر نوجوانوں نے کثرت مباشرت سے اپنی صحت جسمانی کو تباہ و برباد کرنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ اعضائے رئیسہ کی کمزوری سے وہ تمام خیالات و جذبات' وہ تمام آرزوئیں اور امنگیں جو شباب کا مابہ الامتیاز خاصہ ہیں۔ اس طرح مردہ ہو جاتی ہیں جس طرح خزاں کے آنے پر چمن کی رنگین بہاروں پر موت طاری ہو جاتی ہے۔ جب جسم کی بنیاد ہی ہل گئی تو اعضائے رئیسہ میں طاقت کہاں رہ جائے گی؟ اور جب اعضائے رئیسہ کمزور ہو جائے تو پھر زندگی

کہاں اور زندگی کا لطف کہاں؟

نوجوانوں کی ناعاقبت اندیشی کے تلخ نتائج:

کثرت مباشرت سے جو مردانہ کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ وہ خانگی زندگی کی مسرتوں کے خرمن میں کشیدگی اور نفرت کی چنگاریاں پھونک دیتی ہیں۔ ایک حد کے اندر مباشرت کا جذبہ بھی شاید فطری جذبات کی ذیل میں شامل ہے۔ فطری جذبات کی پذیرائی نہ ہونا زندگی کو تلخ بنا دیتا ہے۔ خصوصاً عورت کی جوانی کو تو اس سے گھن لگ جاتا ہے۔ عورت کی زندگی کا حاکمانہ عنصر محبت ہے۔ محبت اس کا اوڑھنا بچھونا ہے۔ ایک ناز بردار مفلس شوہر کے ساتھ وہ ایک ٹوٹی پھوٹی جھونپڑی میں بھی خوش وخرم رہ سکتی ہے لیکن ایک امیر و کبیر شوہر کے ساتھ جو اس کے جذبات جوانی کا قدر شناس نہ ہو۔ فلک بوس محلوں اور زرکار ملبوسات کی موجودگی بھی اس کے مطبوع خاطر نہ ہو سکے گی۔ جو نوجوان مردانہ طاقت سے عاری ہو جائے اس کا دل بھی پژمردہ ہو جاتا ہے۔ اس میں معصوم محبت کی حرارت بھی باقی نہیں رہ جاتی۔ بعض صورتوں میں ایسے نوجوان کا مزاج بھی سخت چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ وہ ہر شے کو کاٹ کھانے دوڑتا ہے دنیا سے تو بیزار ہونا ہی تھا۔ خود اپنی زندگی سے بھی اسے نفرت ہو جاتی ہے۔ ایسے شوہر کی موجودگی گھر کو کیوں ماتم کدہ مسرت نہ بنا دے گی؟ عورت ایسے مرد سے سخت بدظن ہو جاتی ہے۔ اس کے دل میں اس کے لئے محبت کے جذبات باقی نہیں رہ جاتے۔ بعض اوقات ناکام محبت عورت کے خشمگیں دل سے وہ چنگاریاں اٹھتی ہیں۔ جو تمام خاندان کے ننگ و ناموس کو جلا کر خاک سیاہ کر دیتی ہیں مگر وہ اپنی فطرت سے مجبور ہے۔ اسے کوئی الزام نہیں دیا جا سکتا۔ اس افسوس ناک صورت حالات کا الزام تمام تر ناعاقبت اندیش شوہر کے سر ہے۔ جس نے اپنی غلط روش سے ایک پرمسرت گھر کو راحتوں کا مدفن بنا دیا۔

نفسانیت کے بھڑکتے ہوئے شعلے:

زندگی کو متین اور سنجیدہ بنانے والی تعلیم سے ہمارے نصاب تعلیم کا دور سے بھی واسطہ نہیں ہے۔ بہت سی وجوہات کی بنا پر فضا کچھ اس قسم کی ہو گئی ہے کہ

ہر طرف جذبات کی آگ کے شعلے ہی بھڑکتے نظر آتے ہیں۔ وہ گنگا جو آتش جذبات کو فرو کر سکے، کسی طرف موج مارتی دکھائی نہیں دیتی۔ رفتار زمانہ سے جذبات کی تسکین ہی جذبات کے ساتھ برتاؤ کرنے کا بہترین شعار قرار پا گیا ہے۔ ایک نوجوان کی آغوش میں ایک مہ جبین مست شباب بیوی پہنچتی ہے تو وہ زندگی کے دیگر تمام مشاغل کو بے سود سمجھ کر اس کی گلستان شباب کی خوشہ چینی کرتے رہنا ہی اپنی زندگی کا منتہائے مقصود بنالیتا ہے۔ دن ہو، رات ہو، صبح ہو، شام ہو اسے بیوی کے ساتھ نفسانیت کے کھیل کھیلنے کے سوا اور کوئی کام نظر نہیں آتا۔ بیوی ہی اس کی تمام امیدوں، اس کی تمام اُمنگوں، اس کی تمام آرزوؤں اور اس کی تمام مسرتوں کا منبع ومخزن بن کر رہ جاتی ہے مگر جوانی کی یہ اندھادھند بدمستی بہت جلد ایسے گل کھلاتی ہے۔ جن کی رنگین پتلیوں میں نوجوان کو اپنی اُمنگوں اور آرزوؤں ہی کا خون جھلکتا نظر آتا ہے۔ اس وقت وہ ہزار چاہتا ہے کہ کاش گئی ہوئی جوانی اور لٹا ہوا شباب ایک بار پھر واپس آجائے مگر اب کیا ہوتا ہے۔ زندگی کا وہ رنگین اور پُر بہار دور ہزار کوشش کرنے پر بھی واپس نہیں آسکتا۔ ندی میں گزرا ہوا پانی بھی کبھی واپس آیا ہے؟ بہترین دواؤں سے، مقوی غذاؤں سے، ورزش سے، احتیاط و پرہیز سے جسم میں بلاشک وشبہ طاقت آجاتی ہے۔ از کار رفتہ نامرد بھی مرد بن جاتے ہیں مگر پیوند آخر پھر بھی پیوند ہی ہے۔ لٹی ہوئی جوانی اور کھویا ہوا شباب ہزار کوشش کرنے پر بھی اپنی قدرتی تابانی اور درخشانی کے ساتھ واپس نہیں آسکتے۔

کثرت مباشرت کی تباہ کاریاں:

کثرت مباشرت مرد کے حسن وجمال کو، اس کے جبروت وجلال کو، اس کی طاقت وشجاعت کو اس طرح غارت کر دیتی ہے جس طرح ایک بحر پُرآشوب کا سیل بے پناہ آسمان سے باتیں کرنے والی عمارتوں کو چشم زدن میں زمین بوس کر دیتا ہے۔ مباشرت کی کثرت مرد کے جسم سے جوانی اور شباب کی قوت اس طرح کھینچ لیتی ہے۔ جس طرح سے ایک ماہرفن عطار گلاب کے تازہ اور شگفتہ پھولوں سے عرق کشید کر لیتا ہے۔ مباشرت کی کثرت سے جسم بعینہ اس طرح پژمردہ و مضمحل ہو جاتا ہے جس طرح سے عرق کشیدہ گلاب کی پتی مسل جاتی

ہے۔ کثرت مباشرت کے عادی نوجوان چند منٹ کی فانی لذت کے حریص بن کر اپنی تمام زندگی کا آرام کھو بیٹھتے ہیں۔ دنیا ان کی نگاہوں میں جوانی کی امنگوں کا ماتم کدہ بن جاتی ہے۔ کسی شے میں ان کو حسن وجوانی کا تابناک عنصر دکھائی نہیں دیتا۔ دنیا کی ہر کی شے ان کی نگاہوں میں بوڑھی اور افسردہ ہو جاتی ہے۔ ان کی کمزوری اپنے گردوپیش ایک ایسا جہنم تیار کر لیتی ہے جس کی آگ میں کود کر کوئی انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ ایسے لوگ زمین کی پشت پر ایک بار گراں ہیں۔ مدبر قدرت بھی ان کو اپنی آغوش شفقت میں لینے سے انکار کر دیتی ہے۔ ان کو کہیں گوشۂ عافیت نصیب نہیں ہوتا وہ ہر طرف ٹھوکریں کھاتے پھرتے ہیں۔ حتیٰ کہ وہی پیکر حسن، مست شباب بیوی جس کی محبت میں اسیر ہو کر اس نے ایک غلط روش پر چل کر اپنے آپ کو تباہ وبرباد کیا تھا۔ اسے پائے استحقار سے ٹھکرانے لگتی ہے۔ دنیا بہادروں اور حوصلہ مندوں کی جولانگاہ ہے۔ اس میں کمزور وناتواں کے لئے کہیں سر چھپانے کو جگہ نہیں ہے۔

جوانی کے خرمن میں آگ:

مغرب کی کافر ادا تہذیب وتمدن کے غمزۂ خونریز نے جہاں نئی پود کی دیگر شمار وقطار سے باہر امتیازی خصوصیتوں پر چھاپہ مارا ہے۔ وہاں اس کی رگوں سے شباب کے خون کا آخری قطرہ بھی نچوڑ لیا ہے۔ اس مادی تہذیب کے خوش منظر طوفان رنگ وبو سے متاثر ہو کر روحانیت کو اپنی منزل مقصود سمجھنے والے لوگوں کے دلوں میں بھی مادیت پرستی کا ذوق وشوق پیدا ہو گیا ہے۔ پیکر نسائیت سے لطف اندوزی اب بقائے نسل کی ضرورت کا سامان نہیں سمجھی جاتی۔ بلکہ روزمرہ کی لذیذ مشغولیات زندگی میں اس کا بھی بطور ایک دلآویز مشغلۂ راحت کے شمار ہونے لگا ہے۔ قدیم ہندوستان کے رشیوں، منیوں، عالموں اور فاضلوں کے روحانی تخیلات کو اب وہ اہمیت نہیں رہی، جو آسکروائلڈ، اور فرینک ہیرس کی قماش کے جذبات پرست اور نفسانیت آموز شعلہ طرز ادیبوں کے دلفریب تجربات کو حاصل ہے۔ میاں بیوی کی چاندنی رات کی رنگین خلوتیں اب معصوم محبت کے دل افروز مظاہروں کے لئے نہیں ہیں۔ بلکہ نفسانیت کی آگ سے کھیلنے کے لئے ہیں۔ کاش کہ یہ گمراہ نوجوان اس نکتۂ دقیق سے واقف ہوتے

کہ زندگی کے جس جوہر کے باھر نکلنے میں اس قدر لذت وراحت کے اسباب پنہاں نظر آتے ہیں اسے جسم کے اندر رکھنے میں کس قدر عیش وراحت پنہاں ہوگی۔ جسم انسانی سے جوہر کی ان چند سفید بوندوں کی حقیقی قدر و قیمت جنہیں مرد کا مادہ منویہ، ویرج اور منی کہا جاتا ہے۔ ایک لعل گراں بہا سے کم نہیں ہے۔ مگر ایک فانی لذت کا بار بار ذائقہ چکھنے کے لئے آب حیات کی ان بوندوں کو نہایت بے دردی سے آب شور کی طرح بہا دیا جاتا ہے۔ جسم انسانی کا یہ لطیف جوہر نفسانیت کی آگ میں جلانے کے لئے نہیں ہے۔ بلکہ ایک نئی ھستی کو عالم وجود میں لانے کے لئے یا گاہے گاہے ایک فطری جذبہ کی تسکین کرنے کے لئے ہے لیکن شب و روز کی نفسانیت کے کھیل جو آج کل کھیلے جارہے ہیں۔ فطری جذبہ کی ذیل سے باہر ہیں۔ انھیں سوائے نفس پرستی کے ایک ذلیل مظاہرہ کے اور کسی شئے سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ ایک حسین وجمیل شریک زندگی کا آتشیں حسن زندگی کی شب تاریک میں صبح صادق کا اجالا کرنے کے لئے ہے لیکن جوانی اور زندگانی کے اسرار و رموز سے ناواقف نوجوان حسن کے اس آتشیں پیکر سے اپنا خرمن جوانی بلکہ کشت زندگانی بھی پھونک لیتے ہیں۔ اے وائے یہ کور ذوقی! اے وائے یہ کور نگاھی!

مقوی باہ خوش ذائقہ دودھ

جو دل و دماغ کو طاقت دینے کے لئے بھی اکسیر بے نظیر ہے۔

پانی میں بھگو کر چھیلے ہوئے بادام دس عدد لے کر خوب باریک گھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ سیر دودھ میں ملا دیں جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔ جب پینے کے لائق ہو جائے تو اس میں حسب خواہش شہد ملا لیں شہد نہ ملے تو مصری یا کھانڈ ملا لیں لیکن شہد ملانے سے زیادہ مقوی ہو جائے گا۔ یہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتا ہے۔ صرف باہ اور دماغ کا سفوف دو ماشہ پھانک کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو زیادہ مقویٔ باہ اور مقویٔ دماغ ہو جاتا ہے۔

خمیرہ بادام نقرئی

جو دل و دماغ کو طاقت دینے میں نہایت لاثانی چیز ہے۔

خوش ذائقہ ہونے کا یہ عالم ہے کہ اس پر "حلوائے خوب است دیگر بیارید" والی مثالیں عین صادق آتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی کمزوریوں کو دور کر کے باہ کو بنیادی طور پر طاقت دیتا ہے۔

بادام مقشر دس تولہ لے کر خوب گھوٹ لیں حتیٰ کہ مکھن کی طرح ملائم ہو جائیں۔ ایک پاؤ شیر گاؤ ملا کر آدھ سیر مصری میں شربت سے زیادہ گاڑھا قوام بنائیں۔ خوشبو کے لئے حسب ضرورت روح کیوڑہ ملا لیں۔ دس عدد ورق چاندی اور دو تولہ دانہ الائچی کسی کھرل میں خوب باریک پیس کر اس خمیرے میں ملا دیں۔ بس نہایت لاجواب ناشتہ تیار ہے۔ دو سے لے کر چار تولہ تک صبح کے وقت استعمال کریں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ پئیں پھر صحت جسمانی اور دل و دماغ کی حالت کو دیکھیں کہ اس میں کس قدر ترقی ہوتی ہے۔ قوت باہ کے لئے یہ غذائی دوا ہے۔

ضعف مردمی کو دور کرنے والے سفوف

گوکھرو آدی چورن:

گوکھرو، تالمکھانہ، ستاور، تخم کونچ، کنگی، کھریٹی۔ جملہ ادویہ ہم وزن لے کر خوب باریک پیس لیں۔ اس میں برابر وزن مصری ملا کر بقدر ایک تولہ ہر روز سوتے وقت یا ایک تولہ صبح، ایک تولہ شام نیم گرم دودھ کے ہمراہ کھانے سے بے حد قوت باہ پیدا ہوگی اور منی گاڑھی مانند شہد ہوگی۔

نرسنگھ چورن:

ستاور ایک سیر، گوکھرو کلاں ایک سیر، بداری قند ایک سیر، ست گلو اصلی ایک سیر، بھلانوہ مصفیٰ دو سیر، پوست بیخ کنیر پندرہ چھٹانک، کنجد مصفیٰ ایک سیر، ترکٹہ (سونٹھ، مرچ سیاہ، پیپل) نصف سیر، مصری ساڑھے چار سیر۔ سب کو پیس کر ایک سیر گائے کے گھی میں چرب کر کے رکھیں۔ اس میں سے ایک تولہ تک صبح و شام نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ نہایت مقویٔ باہ و مغلظ منی ہے۔

موصلی آدی چورن نمبر 1:

موصلی سفید، موصلی سیاہ، بداری قند، ست گلو خالص، تخم کونچ، گوکھرو، موصلی سنبلی جملہ ادویہ مساوی الوزن لے کر خوب باریک سفوف بنائیں۔ برابر وزن مصری ملا کر اس میں سے دو تولہ تک صبح و شام گائے کے نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ نہایت مقوی باہ اور مغلظ منی ہے۔

موصلی آدی چورن نمبر 2:

موصلی تین تولہ' تالمکھانہ چھ تولہ' گوکھرو نو تولہ۔ سب اجزاء باریک پیس کر برابر وزن مصری ملا کر ایک تولہ صبح' ایک تولہ شام کو گائے کے گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اور مادۂ منویہ زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔

کرویرآدی چورن:

کنیر سفید کی جڑ کا چھلکا ایک تولہ' موصلی سنبل پانچ تولہ' مغز تخم کونچ سات تولہ۔ سب کو پیس کر برابر وزن مصری ملا لیں اور گرم دودھ کے ہمراہ چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو استعمال کریں۔ نہایت ہی مقوی باہ و ممسک سفوف ہے۔

اوچاٹ آدی چورن:

تخم اونٹکن' بداری قند' ستاور' اسگندھ ناگوری۔ نہایت باریک سفوف بنا کر برابر وزن مصری ملا کر ایک تولہ صبح' ایک تولہ شام ہمراہ نیم گرم دودھ گائے کے استعمال کریں۔ خوب طاقت بخشتا ہے۔

ستاور آدی چورن:

ستاور کھریٹی (توڑی) بداری قند' گوکھرو' آنولہ خشک۔ ان سب اجزاء کو الگ الگ باریک پیس کر ملائیں اور سب کے برابر وزن مصری ملا کر اس میں سے ایک سے لے کر دو تولہ تک روزانہ دونوں وقت نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ قوت باہ خوب بڑھے گی۔

کام دیو چورن:

گوکھرو چار تولہ' مغز تخم کونچ آٹھ تولہ' تخم کنگی چار تولہ' ستاور چار تولہ' بداری قند آٹھ تولہ' اسگندھ ناگوری بارہ تولہ' اڑوسہ بارہ تولہ' موصلی اکیس تولہ' ست گلو اکیس تولہ' صندل سرخ ایک تولہ' دارچینی ایک تولہ' الائچی خورد ایک تولہ' الائچی کلاں ایک تولہ' فلفل دراز ایک تولہ' لونگ اکیس تولہ' آنولہ خشک اکیس تولہ' ناگ کیسر اکیس تولہ' دوب کی جڑ سات تولہ' کاسنی کی جڑ سات تولہ۔ سب کو

باریک پیس کر سب کے برابر وزن مصری ملا کر اس کو ایک تولہ صبح' ایک تولہ شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے سچ مچ آدمی میں گھوڑے کی مانند طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔

مان سولاس چورن:

تج' فلفل دراز' دانہ الائچی خورد' صندل سفید' آنولہ خشک ہر ایک تین تولہ۔ کشتہ فولاد چھ ماشہ' بھنگ مصفّیٰ آٹھ تولہ' بھیم سینی کافور دس ماشہ' کستوری دس ماشہ۔ سب کو باریک سفوف بنا لیں اور سب کے برابر وزن مصری ملا کر بقدر چھ ماشہ صبح و شام دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ یہ سفوف ہر مزاج کے آدمی کے لئے نہایت ہی مقوی باہ و ممسک ثابت ہوا ہے۔

مدن پرکاش چورن:

تالمکھانہ' موصلی سفید' بداری قند' سونٹھ' اسگندھ ناگوری' تخم کونچ' گل سنبل' کھریٹی' ستاور' موچرس' گوکھرو' جائفل' دال اُرد بریاں' بھنگ مصفّیٰ' بنسلوچن۔ جملہ ادویات مساوی الوزن لے کر نہایت باریک سفوف تیار کریں اور سب کے برابر وزن مصری ملا کر اس میں سے ایک تولہ صبح اور ایک تولہ شام کو ہمراہ نیم گرم دودھ گائے استعمال کرنے سے سچ مچ مدن یعنی کام پرکاش ہوتا ہے۔ قوت باہ کا دریا موجیں مارنے لگتا ہے۔

اسگندھ آدی چورن:

اسگندھ ناگوری' سیاہ تل۔ دونوں اشیاء ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور گھی میں چرب کر کے بقدر ایک تولہ سفوف دو تولہ شہد خالص میں ملا کر صبح و شام چاٹ کر اوپر سے نیم گرم دودھ گائے پیا کریں۔ بے حد قوی ہے۔

بردھار چورن:

بدھارا کی جڑ کا سفوف بنا کر اس کو سبز ستاور کے رس کی سات بار پٹھ دے کر سایہ میں خشک کر لیں۔ اس میں سے دو تولہ چورن گھی میں خوب چرب کر کے گائے کے دودھ کے ہمراہ دونوں وقت کھانے سے بے حد طاقت پیدا ہوتی ہے۔

عقرقرحا آدی چورن:

عقرقرحا، سونٹھ، لونگ، کیسر، فلفل دراز، جاوتری، صندل سفید ہر ایک ایک تولہ۔ افیون مصفّیٰ چار تولہ۔ سب کو باریک پیس کر اس میں سے ایک یا دو رتی سفوف لے کر گائے کے دودھ کے ساتھ رات کے وقت کھانے سے از حد امساک ہوتا ہے اور قوت جماع بھی بڑھتی ہے۔

گندھک آدی چورن:

آملہ سار گندھک مصفّیٰ، آملہ خشک۔ دونوں ہم وزن خوب باریک پیس کر سبز آملوں کے رس کی سات پٹھ دے کر سایہ میں خشک کر لیں۔ اس رس میں برابر وزن مصری اور شہد ملا کر بقدر چھ ماشہ روزانہ استعمال کرنے سے بے حد قوت باہ پیدا ہوتی ہے۔ ہاضمہ بھی تیز ہو جاتا ہے۔

ان تمام دوائیوں کو آیورویدک میں باجی کرن کہتے ہیں کیونکہ یہ جسمانی طاقت بھی بڑھاتی ہیں۔

قوت باہ کے چند ایک لاثانی نسخے

﴿جن کے استعمال سے کثرت مباشرت سے کھوئی ہوئی طاقت شرطیہ طور پر دوبارہ حاصل ہو سکتی ہے﴾

حیرت انگیز طور پر مولد و مغلظ منی نسخہ

غذا کی غذا اور دوا کی دوا جو صبح کو بطور ناشتہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) موصلی سفید پانچ تولہ (2) موصلی سیاہ دو تولہ (3) ثعلب مصری پانچ تولہ (4) دانہ الائچی سفید دو تولہ (5) خستہ خرمائے ہندی دو تولہ (6) برادہ چوب چینی ایک تولہ (7) دار چینی ایک تولہ (8) مغز بادام آٹھ تولہ (9) مغز پستہ ایک تولہ (10) چہار مغز سولہ تولہ (11) سبوس اسبغول دس تولہ۔

ترکیب تیاری:

سب چیزوں کو الگ الگ باریک پیس کر پھر وزن صحیح کر کے آپس میں ملا لیں، بس تیار ہے۔

خواص وافعال:

کثرت مباشرت کی وجہ سے اگر جسم منی سے خالی ہو چکا ہو تو اس سے کثیر مقدار میں منی پیدا ہوتی ہے۔ سوکھے ہوئے لاغر بدن کو تر و تازہ اور تیار کر دیتا ہے۔ پانی ایسی پتلی منی کو گاڑھا کرنے میں اپنی نظیر نہیں رکھتا۔ دائمی قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ ملین طبع ہے۔ دماغ کو حیرت انگیز طور پر تقویت دیتا ہے اور صحت کو بڑھاتا ہے۔

طریقہ استعمال:

ایک تولہ دوا لے کر ایک پاؤ گرم دودھ کھولتے ہوئے میں ملا کر نیچے اُتار لیں اور مصری ملا کر رکھیں۔ سرد ہونے پر چمچہ سے مثل کھیر کے کھائیں۔ بس بے نظیر ہے۔

شباب آور

جو دو ہفتہ میں چہرے کا رنگ سرخ گلنار بنا دیتا ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) چوب چینی دس تولہ (2) عشبہ بیس تولہ (3) عناب ولایتی کلاں 45 دانے (4) منڈی دس تولہ۔

ترکیب تیاری:

تمام ادویہ کوٹ کر چار سیر پانی میں رات بھر کسی مٹی کے برتن میں بھگو رکھیں۔ صبح عرق کشید کر لیں۔ بس اکسیر شباب عرق تیار ہے۔

خواص وافعال:

خرابی خون کے لئے نہایت بے نظیر چیز ہے۔ گندے اور فاسد خون کو صاف کر کے چہرے کو کندن کی طرح چمکا دیتا ہے۔ خون کا خراب ہونا بھی قوت

باہ کی کمی کا باعث ہوا کرتا ہے۔ پس ایسی حالت کے لئے یہ عرق واقعی شباب آور ثابت ہوا ہے۔ اگر اکیلا استعمال کیا جائے تو یہ عرق صرف خون کو صاف کرنے کے لئے بے نظیر ثابت ہوتا ہے لیکن جب اسے نیچے لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کیا جائے تو یہ عرق واقعی اکسیر شباب ہے۔ اس کے استعمال سے صاف اور صالح خون کثیر مقدار میں پیدا ہو کر قوت باہ کو از حد ترقی ہوتی ہے۔ صحت کو اس کے استعمال سے قابل رشک فائدہ پہنچتا ہے۔

ترکیب استعمال:

نہار منہ غسل و حاجات ضروریہ سے فارغ ہو کر ایک چھٹانک شیرہ انگور میں دو تولہ یہ عرق شباب آور ملا کر نوش فرمائیں اور آدھ گھنٹہ بعد مغز بادام مقشر ایک تولہ، مغز خیارین ایک تولہ، مکھن تازہ گاؤ دو تولہ، شکر تری دیسی نو ماشہ ملا کر استعمال کریں۔ اسی طرح ایک خوراک اس عرق کی شام کو بھی استعمال کریں اور اوپر سے حسب دستور مکھن بادام وغیرہ کا مرکب نوش فرمائیں بس گئی گزری جوانی کو واپس لا دے گا۔

لاثانی مقوی باہ نسخہ

کوڑیوں کے مول بننے والا نسخہ جو اشرفیوں کے نسخوں سے بڑھ چڑھ کر ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) اجوائن دیسی حسب ضرورت (2) عرق لیموں کاغذی حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری:

ایک چینی کے طابق میں اجوائن دیسی حسب ضرورت ڈالیں۔ اوپر سے لیموں کاغذی کا کپڑے سے چھانا ہوا عرق اتنا ڈالیں کہ اجوائن کے ایک انگل اوپر تک آ جائے۔ جب لیموں کا عرق اجوائن میں جذب ہو کر بالکل خشک ہو

جائے تو دوسری مرتبہ اتنا ہی عرق اور ڈال دیں۔ اسی طرح کل سات بار عمل کریں۔ بس کوڑیوں کی لاگت میں وہ نسخہ تیار ہے جو اشرفیوں کی قیمت رکھتا ہے۔

افعال وخواص:

یہ لاثانی نسخہ ایک سینہ کا راز ہے۔ جو صرف ناظرین کرام کے پاس خاطر سے افشاء کیا جاتا ہے۔ کثرت مباشرت کی علت کے برباد کردہ نوجوان اس سے تھوڑے ہی عرصے میں گئی گزری قوت حاصل کر سکتے ہیں۔ جب معدہ کمزور ہو چکا ہو، بھوک بالکل نہ لگتی ہو، یا کھایا پیا جزو بدن نہ بنتا ہو۔ اس وقت یہ نسخہ خصوصیت سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ تجربہ بتاتا ہے کہ یہ نسخہ مریض کی توقعات سے بڑھ چڑھ کر مقوی ثابت ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال:

ساڑھے دس ماشہ نہار منہ صبح، کھانا کھانے کے بعد دوپہر کو اور پھر شام کو یعنی تین مرتبہ ہمراہ آب نیم گرم استعمال کریں۔

کرشن ٹانک پلز

یہ گولیاں نہایت آسانی سے تیار ہو سکتی ہیں اور حیرت انگیز طور پر مقوی ہیں۔

اجزائے نسخہ:

ریڈیوسڈ آئرن 16 گرین، کونین سلفیٹ 30 گرین، سٹرکنین 2/5 گرین آرسینک ٹرائی اوکسائیڈ 1/5 گرین۔

ترکیب تیاری:

تمام ادویات کو ملا کر کسی صاف اور عمدہ کھرل میں آدھی چھٹانک شراب برانڈی کے ذریعے کھرل کریں۔ جب گولیاں بننے کے لائق ہو جائیں تو دو دو گرین کی گولیاں بنالیں۔

نوٹ: یہ تمام ادویات ڈاکٹری ہیں۔ سٹرکنین اور آرسینک ٹرائی اوکسائیڈ

زہریں ہیں۔ جو عام لوگوں کو آسانی سے نہیں مل سکتیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ یہ نسخہ کسی ڈاکٹر سے تیار کروالیا جائے۔

خواص وافعال:

کمزوری، نامردی کو دور کرنے والی نہایت زوداثر اور عمدہ دوا ہے۔ چند ہی خوراکوں میں اپنے عجیب وغریب فوائد کا اظہار کر دیتی ہے۔ ایک دو ہفتوں کے استعمال سے جسم میں گئی ہوئی طاقت پھر واپس آنی شروع ہو جاتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو اس دوا سے بہت مدد ملتی ہے۔ کھایا پیا جزو بدن بنتا ہے۔ جسم اور چہرے پر سرخی کی لہر دوڑنے لگتی ہے۔ ناطاقتی طاقت میں اور کمزوری اس کے استعمال سے شہ زوری میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کے دوران استعمال میں دودھ گھی خوب استعمال کرنا چاہئے۔

ترکیب استعمال:

ایک گولی دوپہر اور ایک شام کو کھانا کھانے کے پندرہ بیس منٹ بعد ہمراہ نیم گرم پانی کے استعمال کریں۔

بے نظیر مقوی باہ گولیاں

جو نہایت آسانی سے تیار ہو سکتی ہیں اور فوائد میں بے نظیر ہیں۔

اجزائے نسخہ:

ایکسٹریکٹ آف نکس وامیکا آٹھ گرین، کونین سلفیٹ 32 گرین، آئرن فاسفیٹ 32 گرین۔

ترکیب تیاری:

کسی نہایت عمدہ اور صاف کھرل میں اوّل کونین سلفیٹ اور آئرن فاسفیٹ کو ملا کر چند منٹ تک کھرل کریں۔ پھر ایکسٹریکٹ آف نکس وامیکا ملا لیں۔ عرق گلاب ملا کر کچھ منٹ تک خوب کھرل کریں تا کہ ایک جان ہو جائے۔ پھر اس تمام مرکب کی 32 گولیاں تیار کر لیں۔ بس وہ حیرت انگیز مقوی

نسخہ تیار ہے۔ جس کی تیاری میں چند منٹ خرچ ہوتے ہیں لیکن جس کے مقابلے میں بڑے بڑے طول طویل طریقوں سے بننے والے نسخے ہیچ ہیں۔

نوٹ: ایکسٹریکٹ آف نکس وامیکا، کچلے کا ست ہوتا ہے جو ایک زہریلی چیز ہے۔ اس نسخہ کی تمام دوائیں انگریزی ہیں۔ کسی ڈاکٹر سے تیار کروالیا جائے۔

خواص وافعال:

یہ ڈاکٹری اجزاء کا نسخہ اپنے افعال وخواص کے اعتبار سے قوت باہ کی دواؤں میں ایک قابل قدر چیز ہے۔ دل، دماغ، معدہ وجگر تمام اعضائے جسمانی کو طاقت بخشنے میں بے نظیر ثابت ہوا ہے۔ دودھ گھی اس کے استعمال سے خوب ہضم ہوتے ہیں۔ چہرہ اور جسم کا رنگ نکھر آتا ہے۔ پٹھوں میں غضب کی طاقت پیدا ہو کر کمزوری شہ زوری سے اور ناطاقتی طاقت سے بدل جاتی ہے۔ مرکز تناسل میں اس سے ایک برقی رو پیدا ہو جاتی ہے اور عضو مخصوص کی سوئی ہوئی رگوں میں جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اس نسخہ کا کئی ہفتوں تک با پرہیز استعمال کریں اور اس کے ساتھ دودھ گھی خوب استعمال کریں تو سب قسم کی کمزوریوں کا ازالہ کر کے کثرت مباشرت سے خالی کئے ہوئے جسم کو ویرج سے بھرپور کر دیتا ہے۔

ترکیب استعمال:

ایک گولی صبح ایک شام کھانا کھانے کے بعد دودھ یا نیم گرم پانی کے دو چار گھونٹوں سے۔

کایا پلٹ مقوی گولیاں

جو تمام مقوی باہ دواؤں کی سرتاج ثابت ہوئی ہیں۔

اجزائے نسخہ:

(1) کشتہ فولاد درجہ اوّل چار تولہ (2) کچلہ مدبر پانچ تولہ (3) ست سلاجیت پانچ تولہ (4) زعفران کشمیری ایک تولہ (5) کالی مرچ دو تولہ۔

ترکیب تیاری:

کشتہ فولاد صرف وہ استعمال کریں جو اسی کتاب میں "فولاد اور قوت

مردانہ کی کمزوری" کے زیرِ عنوان درج ہے۔ کچلہ اس طرح مدبر کریں کہ حسب ضرورت کچلہ لے کر کسی چینی کے برتن میں ڈال کر ادرک کے پانی میں پندرہ روز تک بھگوئے رکھیں۔ بعد میں پندرہ روز تک گھیکوار کے رس میں بھگوئے رکھیں۔ واضح رہے کہ یہ دونوں قسم کے رس کچلہ کے اندر ہی جذب کر دیئے جائیں گے گرائے نہیں جائیں گے۔ اس کے بعد جب کچلہ ابھی گیلا ہی ہو ہاون دستہ میں خوب زور سے اچھی طرح کوٹ کر رکھ لیں۔ خشک ہونے پر کچلہ بہت مشکل سے کوٹا جاتا ہے۔ اس کا خیال رکھیں۔ پتہ وغیرہ کچلہ کے اندر ہی رہے گا۔ اس کے نکالنے کی ضرورت نہیں۔ اس ترکیب سے مدبر ہوئے کچلہ میں پتہ کوئی نقصان نہیں دے سکتا۔ سلاجیت کسی نہایت ہی معتبر دواخانہ سے لیں۔ سلاجیت میں آج کل بہت زیادہ دھوکہ ہو گیا ہے۔ تمام لوگ ہزار کوشش کرنے پر بھی اصلی سلاجیت حاصل نہیں کر سکتے۔ بڑے بڑے حکیم اور عطار نقلی سلاجیت فروخت کر رہے ہیں۔ زعران کشمیری بھی بالکل خالص اور کسی معتبر جگہ سے لیں۔ بڑے بڑے حکیموں اور عطاروں کے ہاں کئی قسم کے پھولوں کے رنگے ہوئے ریشوں سے تیار کیا ہوا نقلی زعفران ملتا ہے جو کوئی فائدہ نہیں کرتا۔ اصلی زعفران بازار میں تقریباً نایاب ہو رہا ہے۔ لوگ نہایت بے دردی سے لوٹے جا رہے ہیں۔ اس لئے آپ خوب سوچ سمجھ کر یہ چیزیں حاصل کریں۔ ولایت سے بھی زعفران ڈبیوں میں آتا ہے اس میں دھوکے کا اندیشہ نہیں ہے۔

اس نسخہ کی تمام چیزیں نہایت احتیاط سے خالص مہیا کر لینے کے بعد اگلا قدم ان کو آپس میں ملا لینا ہی ہے۔ پہلے کالی مرچ کو کسی نہایت صاف اور عمدہ کھرل میں پیس لیں۔ پھر اس میں زعفران ملا لیں۔ پھر ست سلاجیت اور آخر میں کشتہ فولاد اور کچلہ مدبر بہت ہی باریک کیا ہوا ملا کر چند گھنٹوں تک عرق گلاب کے ہمراہ کھرل کر کے ایک جان کر لیں اور چنے کے برابر گولیاں تیار کر لیں۔ بس وہ لاثانی نسخہ تیار ہے جو صحیح معنوں میں گئی گزری جوانی واپس لا دیتا ہے۔

افعال و خواص:

یہ نسخہ اپنے کایا پلٹ فوائد کے اعتبار سے ایک معیاری نسخہ ہے۔ کوئی ولایتی مقوی گولیاں جن کی تعریف میں اخباروں کے صفحوں کے صفحے سیاہ کر

دیئے گئے ہوں اس کی طاقت بخش قوتوں کا مقابلہ نہیں کر سکتیں۔ تمام اشتہاری دوائیں اس کے مقابلہ میں ہیچ ہیں۔ یہ نسخہ بہت دیر سے ہمارے تجربے میں ہے اور ہم اسے ایک مایہ ناز نسخہ سمجھتے ہیں۔ اس میں یہ ایک امتیازی خوبی ہے کہ تمام اعضائے جسمانی کو قوت بخش کر باہ کو بنیادی طور پر طاقت دیتا ہے۔ اس کی پیدا کی ہوئی طاقت عارضی نہیں ہوتی بلکہ بہت مستقل اور پائیدار ہوتی ہے۔ دودھ گھی خوب ہضم کر کے جسم کو قابل رشک طاقت و توانائی دیتا ہے۔ صحت اس کے استعمال سے نمایاں طور پر ترقی کرتی ہے۔ معدہ کی کمزوری کو دور کر کے ہمیشہ کے لئے دودھ گھی ہضم کرنے کی طاقت بڑھاتا ہے۔ جسم کی رگ رگ سے کمزوری اور ناطاقتی کو نکال پھینکتا ہے۔ کچھ مدت تک لگاتار استعمال کرتے رہنا صحت کو واقعی قابل رشک بنا دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دے کر باہ کی بنیادوں کو مضبوط و مستحکم کرنے کے علاوہ براہ راست بھی عضو تناسل میں تحریک و ہیجان پیدا کرتا ہے غرضیکہ یہ ایک بے نظیر نسخہ ہے جو ناظرین کرام کے افادہ کے لئے درج کتاب کر دیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال:

ایک گولی صبح آدھ سیر دودھ کے ہمراہ ایک دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد نیم گرم پانی سے اور ایک رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ۔ دودھ گھی اس کے استعمال کے دوران میں زیادہ استعمال میں لائیں۔ تین گولیاں کچھ گرمی کریں تو دو کھائیں۔ بہتر ہو کہ پہلے کئی روز صرف دو گولیاں ایک بوقت صبح اور ایک بوقت شام استعمال کریں۔ اس کے بعد موافق آنے پر ایک گولی دوپہر کو بھی کھانے لگیں۔

ایک نہایت ہی مجرب و مستند نسخہ

نسخہ:

(1) کشتہ فولاد درجہ اوّل (2) کشتہ ابرک سیاہ درجہ اوّل ایک ایک تولہ۔ (3) ستاور (4) گوکھر و دو دو تولہ۔

ترکیب تیاری:

کشتہ فولاد وہ استعمال کریں جو "فولاد اور مردانہ کمزوری" کے زیر عنوان درج ہے۔ کشتہ ابرک کی ترکیب بھی "اکسیری کشتہ جات کرشن" میں ملاحظہ فرمائیں۔ عام بازاری کشتے استعمال کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا یہ کشتے خود تیار کریں۔ اوّل ستاور اور گوکھرو کو نہایت باریک کرلیں۔ پھر ان میں کشتہ فولاد اور کشتہ ابرک ملالیں۔ بس وہ بے نظیر دھات پشٹ چورن تیار ہے جس کے مقابلے میں ہزاروں اشتہاری دوائیں بالکل فضول ہیں۔

افعال و منافع:

یہ دھات پشٹ چورن ایک مدت سے ہمارے تجربے میں ہے۔ معدے کو اگرچہ بہت زیادہ قوت نہیں دیتا لیکن ویرج کو گاڑھا کرنے میں ایک بے نظیر چیز ہے۔ جب ویرج جسم میں بہت کم ہوگیا ہو جب لہو بھی اپنی ایسا پتلا ہو تو یہ نسخہ ایک اکسیر سے کم مفید نہ ہوگا۔ چہرے کی زردی' جسم کی لاغری' دماغ کی کمزوری' ہروقت تپ کی سی حالت رہنا' اُداسی' سستی کسی کام کاج کو دل نہ چاہنا وغیرہ تمام شکایات کو دور کرنے کے لئے یہ نسخہ ایک بے نظیر چیز ہے۔ بہت تیز نہیں ہے۔ اس لئے لگاتار بہت دیر تک استعمال کرتے رہنے میں کوئی نقصان نہیں ہے۔

ترکیب استعمال:

چار رتی صبح چار رتی شام ہمراہ دودھ تازہ استعمال کریں۔

مردانہ امراض

احتلام

اگر طاقتور انسان کو پندرہ دن میں ایک بار احتلام ہو جائے تو کچھ زیادہ تشویش کی بات نہیں البتہ اس حالت میں بھی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چاہیئے ایسے مریضوں کو سرِ شام ہی کھانے سے فارغ ہو جانا چاہیئے اور شراب، چائے قہوہ، تمباکو اور دوسری گرم اور نشی اشیا فوراً ترک کر دینی چاہیئں۔ سونے سے دو تین گھنٹے پہلے جو کچھ کھانا پینا ہو کھا پی لیں۔ کھانا کھاتے ہی دودھ، چائے یا پانی پی کر سو جانے سے احتلام ہو جاتا ہے۔ سونے سے پہلے پیشاب کر لینا ضروری ہے۔

میں اپنے زیرِ علاج مریضوں کو ہدایت کرتا ہوں کہ اگر شام کے چھ سات بجے کھانا کھایا ہو تو کھانا کھانے کے بعد کوئی چیز ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ نہایت

نرم اور زود ہضم غذائیں کھائیں اور وہ بھی زیادہ مقدار میں نہیں۔ کچھ بھوک رکھ کر دستر خوان سے ہاتھ اٹھا لینا چاہیے۔ کھانے کے معاملہ میں اگر ہمارے نوجوان خاص احتیاط اور پرہیز سے کام لیں تو وہ یقیناً ڈاکٹر کی مدد کے بغیر اس خطرناک مرض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایسی غذا زیادہ مقدار میں کھاتا ہے جو کہ اس کے کمزور معدے کے ناموافق ہے یعنی ہضم نہیں ہو سکتی ہے تو ڈاکٹر کی کوئی تدبیر اُسے اس بیماری سے نجات نہیں دلا سکتی۔

احتلام کے مریضوں کے لئے اوّل سونے سے پہلے پیشاب وغیرہ سے فارغ ہونا ضروری ہے اور دوسرے دن کو جب آنکھ کھلے پیشاب ضرور کریں۔ چت ہرگز نہ سوئیں بلکہ دائیں پہلو کے بل سوئیں۔ صبح سویرے بیدار ہونا بہت ضروری اور مفید ہے۔ اس وقت مثانہ پُر ہوتا ہے۔ مثانہ کا بوجھ جب منی کی نالی پر پڑتا ہے تو احتلام ہو جاتا ہے۔ سوتے وقت پاخانہ گاہ میں پچکاری کے ذریعہ ٹھنڈا پانی پہنچانا بہت مفید ہے۔ زیادہ گرم بستر میں سونا مضر ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو جب گرمی محسوس ہوتی ہے تو احتلام ہو جاتا ہے۔ اعلیٰ اخلاق اور مضبوط قوت ارادی رکھنے والوں کو یہ بیماری نہیں ہوتی۔

احتلام کے مریضوں کو صبح و شام باقاعدہ ہوا خوری کرنی چاہیے۔ شہر کے باہر باغ کی کھلی ہوا زیادہ مفید ہے جہاں گرد و غبار نہ ہو۔ بہت زیادہ دماغی اور جسمانی محنت کی کثرت سے انسان میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور خصوصاً

قوّت باہ کم ہوتی ہے۔ جسم پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ مرض احتلام میں اضافہ ہوتا ہے۔ زیادہ نرم اور زیادہ گرم بستر پر نہ سوئیں۔ چارپائی کی نسبت لکڑی کے تخت پر سونا زیادہ مفید ہے۔ صبح سویرے ہی بستر کو چھوڑ دیں۔ ایک بار آنکھ کھلنے کے بعد بستر پر کروٹیں لینا مضر ہے اس حالت میں اکثر احتلام ہو جاتا ہے۔

احتلام کے مریضوں کے لئے صبح تازہ پانی سے غسل مفید ہے۔ بوقت غسل اپنے اعضا کی صفائی خاص طور پہ کریں۔ اپنے عضو پہ نل کی دھار باقاعدہ گرائیں۔ رات کو سوتے وقت اپنے عضو پر خاص طور پر کم از کم دس منٹ پانی کی دھار باندھ کر گرانا بہت مفید ہے۔

احتلام کے مریضوں کو غذا بہت سادہ اور زود ہضم کھانی چاہیے۔ کھچڑی چپاتی، مونگ کی دال، گھیا، ٹینڈے، شلغم وغیرہ۔ گھیا توری سے مراد بھنڈی توری نہیں بلکہ گھیا توری یا مونگ توری ہے۔ احتلام کے مریضوں کے لئے بھنڈی توری نقصان دہ ہے۔ مینتھی، بینگن، گڑ، تیل، ترش، مرغن، ثقیل، گرم اور قابض غذائیں استعمال نہ کریں۔

جریان و احتلام

جریان کیا ہے، کیوں ہوتا ہے۔ جریان کی مکمل تشریح اور اس کی علامتیں، جسم پہ جریان یا احتلام کا کیا اثر پڑتا ہے؟ بیماری کے دنوں میں کون سی احتیاطیں

کرنی چاہئیں ۔ غذائیں اور پرہیز۔ جریان و احتلام کا مکمل علاج ۔ جریان جس کو عام لوگ "دھات جانا اور دھات گرنا" کہتے ہیں ۔ ہماری موجودہ نسل کے لئے یہ مرض گھن کا کام کر رہا ہے ۔ بے شمار نوجوان اس مرض کا شکار ہیں ۔ اس مرض میں پیشاب سے پہلے یا بعد یا درمیان میں سفید رطوبت نکلا کرتی ہے ۔ اس رطوبت کی تین قسمیں ہیں ۔

۱ ۔ منی ۲ ۔ مذی ۳ ۔ ودی

منی انسانی جسم کا عطر ہے جو رگ و ریشہ سے کشید ہو کر نکلتا ہے ۔ منی انسان کی اصل زندگی اور جوہر حیات ہے ۔ اس کی موجودگی سے بدن میں طاقت اور چستی پیدا ہوتی ہے ۔ اس کی بدولت دل میں امنگ اور مردانہ جذبات پیدا ہوتے ہیں ۔ منی کی حفاظت جوانی کی حفاظت ہے ۔ منی ایک سفید رطوبت ہے جو شہوت کے وقت عضو کے سوراخ سے نکلتی ہے ۔ اس کے نکلنے کی وجہ یہ ہے کہ بوقت شہوت عضو کی اندرونی مشینری کو حرکت ہوتی ہے ۔ اس حرکت کی وجہ سے مثانہ کی گردن کے قریب جو گلٹی ہے اس پر دباؤ پڑتا ہے اور مذی نکل جاتی ہے ۔ یہ گلٹی ایک انچ لمبی، ڈیڑھ انچ چوڑی اور پون انچ کے قریب موٹی ہے اور وزن قریباً چھ گرام یعنی ڈیڑھ تولہ کے قریب ہوتا ہے ۔

شہوت کے وقت مذی کا نکلنا ضروری ہے ۔ اس کے نکلنے سے مذی کی

نالی نرم اور کشادہ ہو جاتی ہے ۔ اگر نالی نرم اور کشادہ نہ ہو تو قدرتی طور پر منی دیر میں نکلتی ہے ۔ اور دیر میں نکلنے سے سرد اور فاسد ہو جاتی ہے اور حمل قرار نہیں پاتا ۔ اس کے علاوہ اس رطوبت سے یہ فائدہ ہے کہ راستے کو ملائم کرتی ہے تاکہ منی سہولت سے خارج ہو سکے ۔ بعض اوقات یہ رطوبت ضرورت سے زیادہ وقت بے وقت خارج ہونے لگتی ہے ۔ اس کی وجہ مثانہ کی گردن کے قریب والی گلٹی میں سوزش، گردن مثانہ میں سوزش اور قبض کی وجہ سے بھی تحریک ہو کر یہ رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتی ہے ۔ اس کے اخراج سے زیادہ کمزوری نہیں ہوتی ۔ مگر چونکہ مریض اس وہم میں مبتلا ہوتا ہے کہ منی خارج ہو رہی ہے اس لئے وہ ضعف محسوس کرتا ہے ۔

ودی ایک سفید رطوبت ہے جو پیشاب سے پہلے پیشاب کی نالی کو صاف کرنے کے لئے نکلا کرتی ہے ۔ چونکہ پیشاب تیزی کے ساتھ نکلتا ہے اور کچھ دیر تک جاری رہتا ہے اس لئے ودی پیشاب سے پہلے ہو کر نالی کو چکنا اور لیس دار کر دیتی ہے تاکہ پیشاب کے دیر تک خارج ہونے اور تیزی کی وجہ سے نالی میں خراش پیدا نہ ہو ۔ ودی کی پیدائش اس گلٹی سے ہوتی ہے جو مثانے کی گردن کے قریب ہے ۔ پیشاب کی حرکت کے وقت اس گلٹی پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے پہلے ودی نکلتی ہے ۔

جب ودی زیادہ ہوتی ہے تو گاڑھی ہو جاتی ہے اور پیشاب کے بعد

بھی خارج ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری میں داخل ہے۔ جب ان تینوں میں سے کسی
ایک کا اخراج اعتدال سے بڑھ جائے تو اسے جریان کہتے ہیں۔ یہ ایک مہلک
مرض ہے جس میں عام طور پر آج کل کے نوجوان مبتلا ہیں۔ لیکن ان سب سے
خطرناک جریان منی ہے۔ لوگ جریان کو معمولی مرض سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ مرض
ہے جو گھن کی طرح انسان کو کھا جاتا ہے۔ سوزاک اور آتشک وغیرہ امراض وقتی
طور پر سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس لئے لوگ ان امراض کی طرف بہت جلد
توجہ دیتے ہیں اور جریان وغیرہ امراض کی پرواہ نہیں کی جاتی۔

۔ترک جماع سے منی کی زیادتی۔

۔منی میں مناسب سے زیادہ تیزی اور سوزش۔

۔شہوت کی زیادتی یا کثرت جماع سے گردہ کی چربی پگھلنا۔

۔مزاج میں حرارت کی زیادتی۔

۔ہر وقت جماع کا تصور ذہن میں رکھنا یا جماع کے متعلق کثرت سے
تذکرہ کرنا ہے۔

۔قبض، جلق، اغلام، کثرت مباشرت اور خیالات فاحشہ۔

نفیس نے جریان کے اسباب پر بحث کرتے ہوئے لکھا ہے:۔

منی نارقیق (پتلی) ہو گئی ہو۔ اور اس کی رقت ہی جریان کا موجب ہے۔

قوت ماسکہ (منی کے روکنے کی طاقت) کمزور پڑ گئی ہے۔

۔منی میں زیادہ تیزی اور سوزش ہو۔

پورے خیالات شہوت کی زیادتی اور کثرت جماع سے گردہ کی چربی
پگھلنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں پیشاب کے بعد لیس دار مادہ
خارج ہوتا ہے جو اگر کپڑے پر ڈالا جائے تو اس کا داغ پڑ جاتا ہے۔

۔جماع کے متعلق کثرت سے تصور کرنا یا اس کے متعلق باتیں کرنے سے اعضائے
منویہ میں تحریک (جوش حرکت) ہو کر جریان کی شکایت ہو جاتی ہے۔

مزید تحقیق سے حسب ذیل باتیں معلوم ہوئی ہیں:۔

۔اگر منی کا قوام اور رنگ صحیح ہو اور بوقت جماع منی کثرت سے خارج ہوتی
ہو اور ضعف محسوس نہ ہوتا ہو تو جریان کا سبب کثرت منی ہوتا ہے۔

۔اگر منی کا قوام رقیق ہو اور جماع کے وقت منی سرعت سے خارج ہوتی
ہو تو جریان کا سبب منی کی رقت ہے۔

اگر انزال کے وقت کافی مقدار میں منی خارج ہوتی ہو۔ جماع کے بعد
پیشاب کے ساتھ سفید مادہ نکلتا ہو۔ انسان کمزوری محسوس کرتا ہو تو گردہ
کا ضعف جریان کا موجب ہوتا ہے۔

۔منی خارج ہوتے وقت اگر تیزی اور جلن محسوس ہو۔ منی کا رنگ زرد ہو
پیشاب بھی کبھی کبھی جلن کے ساتھ آئے تو جریان کا سبب منی کی حدت ہے۔

اگر قبض کی وجہ سے منی کے قطرے خارج ہوں تو مریض کو عموماً درد سر کا بھی

وگرانی شکم کی شکایت رہتی ہے۔

۔اگر مباشرت کی زیادتی، جلق یا اغلام کی وجہ سے جریان ہو تو مریض کا مزاج وہمی اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

ابتدا میں جریان قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس دن پاخانہ ذرا قبض سے آئے یا تھوڑا سا زور لگایا جائے تو عضو کے ایک دو قطرے گر پڑتے ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ مرض یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ ہمیشہ پاخانہ کے وقت خواہ پاخانہ کھل کر آئے یا قبض سے منی کے ایک دو قطرے گر پڑتے ہیں اور اس حالت میں علاج نہ کیا جائے تو یہ مرض یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ عموماً منی پیشاب کے ساتھ گرنے لگتی ہے۔

زیادہ مقوی، گرم، ثقیل اور ترش اشیا کے کثرت استعمال سے بھی جریان کا مرض نمودار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ لال مرچ، گرم مصالحہ، شراب اور چائے کے بکثرت استعمال سے بھی جریان کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ قبض، گردہ اور مثانہ کی خراش اور پتھری کے باعث بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے کثرت جماع میں منی زیادہ مقدار میں خارج ہونی شروع ہوتی ہے جس سے منی پتلی اور کمزور پڑ جاتی ہے اور بغیر خیال اور ارادہ کے نکلنی شروع ہو جاتی ہے اغلام اور جلق سے منی کا خزانہ اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ منی کو سنبھال نہیں اس لئے جریان یا احتلام کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کثرت فکر، غم، بہت

زیادہ دماغی محنت سے بھی منی پتلی ہو کر جریان ہو جاتا ہے۔

منشی اشیاء، شراب، بھنگ، چرس، افیون وغیرہ، گرم خشک مصالحہ جات جیسے لونگ، دارچینی، لال مرچ کے زیادہ استعمال سے بھی جریان کا مرض نمودار ہو جاتا ہے۔ چونکہ ان کا اثر دل و دماغ، معدہ اعضائے رئیسہ پر پڑتا ہے اس لئے اعضائے تناسلی میں اکساہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اکساہٹ اور بار بار حرکت پیدا ہونے سے منی پتلی اور کمزور ہو جاتی ہے۔ اور انسان جریان میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس مرض میں مبتلا مریض کا دل و دماغ اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سر، کمر اور پنڈلیوں میں درد رہتا ہے۔ بسا اوقات سر چکرانے لگتا ہے۔ حافظہ کمزور اور ذہن کند ہو جاتا ہے۔ طبیعت میں سستی آجاتی ہے۔ کام کاج سے جی گھبراتا ہے خیالات میں پریشانی رہتی ہے۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ اعضا شکنی ہر وقت رہتی ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ کھایا ہوا ہضم نہیں ہوتا۔ قوت باہ بہت کم ہو جاتی ہے جماع میں لذت برائے نام رہ جاتی ہے اور مریض عورت کے ناقابل ہو جاتا ہے اور صحیح معنوں میں نامرد ہو جاتا ہے۔

اس مرض میں گرم، ثقیل، قابض اور ترش چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ گرم مصالحوں کا استعمال بھی منع ہے۔ کریلے، بینگن، گوشت، شراب اور قہوہ وغیرہ کا استعمال بھی منع ہے۔ جریان و احتلام کے مریضوں کو نہایت

سادہ اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں کھانی چاہئیں۔ مونگ، دال، چپاتی، شلجم اور پالک بہترین غذائیں ہیں۔ جریان و احتلام کے مریضوں کو مقوی غذائیں منع ہیں کیونکہ یہ دیر ہضم ہیں۔

علاج کے دوران میں نہ صرف جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے بلکہ شہوانی خیالات سے بچنا چاہیئے۔ اور رات کو جس وقت پیشاب وغیرہ کی حاجت ہو تو جس وقت آنکھ کھلے پیشاب کر لینا مناسب ہے۔ جریان و احتلام کے مریضوں کے لئے روزانہ تازہ پانی سے غسل بہت ضروری ہے۔ نل کے نیچے اس طرح بیٹھ جائیں کہ ریڑھ کی ہڈی پر پانی کی دھار پڑے۔ گرمیوں میں خواہ کتنی دیر نل کے نیچے انسان بیٹھا رہے طبیعت کو فرحت حاصل ہوتی ہے مگر سردیوں میں زیادہ نہیں بیٹھنا چاہیئے۔ اس موسم میں دس پندرہ منٹ ہی نل کے نیچے بیٹھنا مناسب ہے۔ عضو تناسل کو سرد پانی میں رکھنا بہت مفید ہے۔

جریان اور احتلام کے مریضوں کو قبض کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیئے قبض سے یہ امراض عموماً پیدا ہوتے ہیں۔ قبض رفع کرنے کے لئے جہاں تک ہو سکے دوائیں استعمال نہ کریں۔ صبح سویرے اٹھ کر سرد پانی کا ایک گلاس اور روز رات کو سوتے وقت معمولی پانی کا ایک گلاس پیئیں۔ قبض عموماً دور ہو جاتی ہے۔ قبض کے لئے اگر دوا کا استعمال ضروری ہو تو ایسی دوا استعمال کریں جو قبض کے ساتھ جریان کو بھی مفید ہو۔ مثلاً اسبغول کا دودھ کے ساتھ

پھانکنا قبض کو بھی دور کرتا ہے اور جریان کے لئے بھی مفید ہے۔

بعض مریض پاجامہ کی رگڑ سے یا صحبت کے خیال سے ہی خارج ہو جاتے ہیں۔ جاننا چاہیئے کہ یہ جریان اعضائے مخصوصہ کے ذکی الحس ہونے کی وجہ سے ہے۔ اس صورت میں سب سے پہلے ذکاوت حس کم کرنے کی تدبیر کرنی چاہیئے۔ موجودہ زمانے کے اکثر طبیب اس امر کا خیال نہیں کرتے یہی وجہ ہے کہ جریان کے اکثر مریضوں کو صحت حاصل نہیں ہوتی۔ ذکاوت حس کے علاج میں سب سے پہلے مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ ان مکروہ عادتوں کو ترک کر دے ورنہ بہترین علاج اور دوائی بھی فائدہ نہیں کرتی۔ نہ صرف خیالات نیک رکھنے چاہئیں۔ صحبت بد سے بچنا چاہیئے۔ جریان و احتلام کے لئے تھیئٹر، سینما سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ یہاں تک کہ ان کتابوں کا مطالعہ بھی ترک کر دینا چاہیئے جن میں عشقیہ قصے کہانیاں ہوں۔

بعض لوگ عضو مخصوص کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے۔ عضو کے اگلے سرے پر جسے حشفہ کہتے ہیں۔ میل جم جاتی ہے۔ جس سے خراش بعض اوقات سوزش اور ذکاوت حس کی وجہ سے جریان وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ عضو کو صابن سے دو وقت خوب صاف کرنا چاہیئے۔ عضو مخصوص کو سرد پانی میں رکھنا مفید ہے۔ اس سے نہ صرف ذکاوت حس دور ہوتی ہے بلکہ قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ٹب یا چرچی میں ٹھنڈا پانی بھر لیں اور اس میں بیٹھ

جائیں یا عضو کو کم از کم دس پندرہ منٹ روزانہ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس سے جریان اور احتلام کو فائدہ پہنچتا ہے۔

کسی دیوار کے سہارے سر کے بل کھڑے ہوں۔ شروع شروع میں ذرا دشواری ہوگی۔ اس لئے کسی کی مدد سے ایسا کریں۔ کچھ دنوں کے بعد مشق ہونے پر اکیلے بھی سر کے بل کھڑے ہو سکتے ہیں۔ سر کے نیچے تکیہ یا نرم کپڑا رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ دماغ پر اس ورزش کا اثر بہت برا پڑتا ہے اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈال کر نیچے رکھیں۔ پاؤں خوب تنے رہیں۔ اس ورزش کے دوران میں ناک کے راستے سے خوب گہرے سانس لیں۔

اس ورزش کو کپالی آسن کہتے ہیں۔ صبح کے وقت پاخانہ وغیرہ سے فارغ ہو کر کھلی اور صاف ہوا میں اسے کرنا چاہیئے۔ ایک منٹ سے ابتدا کر کے آہستہ آہستہ آٹھ منٹ تک بڑھائیں۔ اعضا کو زیادہ تکان نہ ہو ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ شروع میں خون زیادہ سرایت کرنے کی وجہ سے بعض لوگوں کا دماغ اسے برداشت نہیں کر سکتا اور انہیں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ یہ ورزش ایک منٹ سے شروع کر کے چار دن کے بعد دو منٹ، آٹھ دن کے بعد پانچ منٹ اور اس کے بعد دس منٹ تک بڑھائیں۔

اس کے متواتر استعمال سے نہ صرف جریان، احتلام کو آرام آجاتا ہے

بلکہ سرعت انزال دور ہو کر قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسم میں چستی اور چہرے پر رونق آجاتی ہے۔ عقل بڑھتی ہے اور سوچنے کی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس ورزش کے لگاتار کرنے سے حیرت انگیز نتائج ظاہر ہوتے ہیں بھوک بڑھ جاتی ہے۔ کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ ایک سال لگاتار ورزش کرنے سے سر کے بال بھی کالے ہونے لگتے ہیں۔ ایک جرمن ڈاکٹر نے اس ورزش کی بہت تعریف کی ہے۔ اُس نے لکھا ہے کہ جس طرح بوتل کو صاف کرنے کے لئے پانی ڈال کر اُسے الٹا سیدھا کیا جاتا ہے اسی طرح انسان کے جسم کی صفائی اس ورزش سے ہوتی ہے۔ ہر روز یہ آسن کرنے سے جسم شیشے کی مانند اندر سے صاف ہو جاتا ہے اور جسم کے تمام رگ و ریشہ میں خون پہنچ جاتا ہے اس ورزش میں خون کا دورہ سر کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس سے سر کے امراض کو فائدہ پہنچتا ہے۔ گردن مضبوط ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں کی طرف خون کا دورہ زیادہ ہونے سے یہ مضبوط ہوتے ہیں۔

جب انسان پاؤں پر کھڑا ہوتا ہے تو پاؤں کی طرف خون کا دورہ ہوتا ہے۔ اسی طرح اس آسن میں سر کے بل کھڑے ہونے سے سر اور چھاتی کی طرف خون زیادہ آجاتا ہے۔ چنانچہ سر، منہ اور چھاتی کی طرف خون زیادہ آکر سرایت کرنے لگتا ہے۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان اعضا میں زیادہ خون آنے

کی وجہ سے زیادہ پاکیزہ اور مضبوطی آجاتی ہے اور جملہ بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔

جریان و احتلام میں فرق

احتلام کیا ہے کیوں ہوتا ہے اور کب ہوتا ہے اس کی مکمل تشریح اور علاج اس کتاب کے حصہ اوّل یعنی پریم شاستر میں درج ہو چکا ہے۔ جریان کے جو اسباب ہیں احتلام کے بھی زیادہ تر وہی اسباب ہیں۔ جریان و احتلام میں فرق یہ ہے کہ جریان میں بیداری کی حالت میں بغیر ارادہ اور خواہش کے منی خارج ہوتی ہے اور احتلام میں خواب کی حالت میں ایسا ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں نے احتلام کو جریان کی ہلکی اور ابتدائی شکل قرار دیا ہے۔ تجربہ سے ثابت ہے کہ عموماً جریان کے مریضوں کو پہلے احتلام کی ابتدا ہوتی ہے۔

احتلام کے مختلف درجے ہوتے ہیں۔ سونے والا شخص خواب میں دیکھتا ہے کہ وہ کسی دوسرے کے ساتھ مباشرت کر رہا ہے اور اس حالت میں انزال ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ ہوتا ہے کہ خواب میں حسین عورت دیکھتے ہی یا بوسہ وغیرہ کا خیال آتے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ انزال کے وقت بعض اوقات آنکھ کھلی ہوتی ہے اور بعض اوقات بالکل بے خبری کی حالت میں انزال ہوتا ہے اور آنکھ بھی نہیں کھلتی۔ یہ مرض کا آخری درجہ ہے اور بہت خطرناک ہے کیونکہ اگر یہ بڑھ جائے تو پھر دن رات خواب اور بیداری میں منی کا اخراج ہوتا ہے۔ جریان

اور احتلام دراصل ایک ہی قسم کے امراض ہیں۔ ان میں صرف درجوں کا فرق ہے۔

بعض یورپین ڈاکٹروں کا قول ہے کہ جریان سب سے پہلے احتلام کی صورت میں شروع ہوتا ہے۔ ابتدا میں مہینہ میں ایک آدھ بار احتلام ہوتا ہے جسے ڈاکٹر مرض خیال نہیں کرتے۔ دراصل یہ مرض نہیں۔ اگر یہ مرض نہ ہو تو یہیں تک محدود رہتا ہے۔ اگر مرض ہو تو پھر اس کی رفتار بڑھتی ہے یہاں تک کہ ہفتہ میں دو ایک مرتبہ کی نوبت آجاتی ہے۔ اور پھر روزانہ یا ایک دو روز میں احتلام ہو جاتا ہے۔

نوجوانی میں جب کہ انسان طاقتور ہو مہینہ میں ایک آدھ مرتبہ احتلام ہو جانا داخلِ مرض نہیں ہے۔ ہر ایک چیز کے لئے اعتدال ضروری ہے۔ مباشرت کی طرح اگر احتلام میں بھی کثرت پائی جائے تو یقیناً یہ مرض ہے اور بہت خطرناک مرض ہے۔ اس کے علاج کی طرف بہت جلد توجہ دینی چاہئے۔ پریم شاستر میں مرض احتلام کی مکمل تشریح اور علاج درج ہے۔ کچھ خرچ کئے بغیر احتلام کے مریض صحت حاصل کر سکتے ہیں۔ صرف ہدایتوں پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

جریان اور سرعت انزال میں فرق

جریان سرعت انزال سے ملتا جلتا مرض ہے۔ سرعت انزال کے اسباب

بھی وہی ہیں جو جریان کے ہیں۔ بوقت مباشرت، دخول کے وقت یا دخول کے فوراً بعد انزال ہو جانا اور پھر بعض اوقات یہ حالت ہو جاتی ہے کہ عورت کے قریب جاتے ہی منی خارج ہو جاتی ہے۔ سُرعت انزال کی دو صورتیں ایسی ہیں جو جریان میں بھی آ سکتی ہیں۔ جریان کے مریضوں کو کبھی ایسا ہوتا ہے کہ محض کسی حسین صورت کے دیکھنے سے انزال ہو جاتا ہے۔ یہ صورت دراصل سُرعت انزال کے تحت میں داخل ہے۔ سُرعت انزال کے مریض بھی بعض اوقات عورت کی صورت دیکھتے ہی یعنی عورت کے پاس جاتے ہی ختم ہو جاتے ہیں۔

سُرعت انزال کے مریض کو بلا انتشار و ہوشیاری کے انزال ہو جاتا ہے اور یہ حالت جریان کی ایک قسم ہے۔ جریان میں بھی منی بلا انتشار خارج ہوتی رہتی ہے۔ سُرعت انزال جب بڑھ جائے تو کسی حسین عورت کی صورت دیکھنے یا کسی کے تصوّر کرنے یا عضو خاص سے کسی ملائم کپڑے کے چھو جانے سے بھی انزال ہو جاتا ہے۔ اس مرض کی حد یہی نہیں ہے بلکہ اس سے خطرناک حالت یہ ہوتی ہے کہ نہ عضو میں جوش پیدا ہوتا ہے نہ حرکت (ہوشیاری) پیدا ہوتی ہے لیکن منی کا اخراج ہو جاتا ہے۔ جریان کے مریضوں کی بھی بالکل یہی کیفیت ہوتی ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو سُرعت انزال میں جماع کا ارادہ کرتے ہی منی خارج ہو جاتی ہے۔

جو لوگ جریان میں مبتلا ہوں اُن کے لئے سُرعت انزال لازمی ہے مگر سُرعت

انزال کے لئے ضروری نہیں ہے کہ جریان کی شکایت ہو لیکن جب سُرعت انزال بہت ترقی پا جاتا ہے تو اکثر جریان بھی ہو جاتا ہے۔

جلق

پاکستان کی موجودہ نسل کی بڑھتی ہوئی کمزوری کے اسباب سے ایک بہت بڑا سبب جلق ہے۔ اس تباہ کن عادت میں عام نوجوان مبتلا ہیں۔ اس بد عادت سے عضو کی رگوں اور پٹھوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ ہاتھ کی حرکت میں عضو پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ یہ رگڑ جماع کی حرکت سے زیادہ سخت اور خشک ہوتی ہے۔ شروع شروع میں اعصاب میں قوّت اور حرکت زیادہ پیدا ہوتی ہے لیکن آہستہ آہستہ کمی آ جاتی اور جسم بے حد کمزور ہو جاتا ہے۔ عضو کی حِس بڑھ جاتی ہے جس کے باعث عموماً جھوٹی خواہش پیدا ہو جاتی ہے اور انسان بار بار اس فعل کو کرتا ہے۔

اس سے عضو کے رگ اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ ان میں خون کا دورہ پورے طور پر نہیں کرتا۔ کجی اور لاغری پیدا ہو جاتی ہے اور آخر کار انسان نامرد ہو جاتا ہے اور عضو میں قدرتی جوش نہیں رہتا۔ اور حرکت پیدا نہیں ہوتی۔

منی کے کثرتِ اخراج سے اوّل ناقص منی پیدا ہوتی ہے۔ دوئم منی کمزور اور پتلی پڑ جاتی ہے اور حیواناتِ منی کمزور یا بالکل مُردہ ہو جاتے ہیں۔ جلق سے

منی کا خزانہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور اس کو روزانہ منی خارج کرنے کی عادت ہو
جاتی ہے۔ اکثر حالتوں میں خزانہ منی اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ وہ منی کو روک
نہیں سکتا۔ جس کا نتیجہ خطرناک قسم کا جریان ہوتا ہے اور ہمیشہ پیشاب سے پہلے
یا بعد پاخانہ کے وقت یا دن رات میں ہر وقت منی کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔
سُرعت انزال تو یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ بعض اوقات جماع کے خیال اور
ارادے کے بغیر ہی منی خارج ہو جاتی ہے۔ جلق کا اثر دل اور دماغ پر بھی بہت
بُرا پڑتا ہے۔ جلق زدہ لوگ بزدل، کمزور اور ڈرپوک ہو جاتے ہیں۔ معمولی سے
کام سے گھبرا جاتے ہیں۔ دماغ کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ دردسر کی
شکایت عموماً رہتی ہے۔ نظر کمزور رہتی ہے۔ سانس پھُول جاتا ہے۔

جلق زدہ لوگوں کو ابتدا میں کسی معمولی خیال سے بھی عضو میں حرکت پیدا ہو جاتی
ہے۔ مگر مریض غلطی سے خیال کرتا ہے کہ جسم کی طاقت بڑھ گئی ہے۔ حالانکہ شہوت
کا اس طرح آنا کمزوری کی علامت ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد اتنی کمزوری پیدا ہو
جاتی ہے کہ عورت کے پاس سونے سے بھی پیدا نہیں ہوتی۔ اگر کوشش کرنے
سے شہوت آ بھی جائے تو جماع میں لذت نہیں آتی۔

جلق کثرت مباشرت سے کہیں زیادہ خطرناک ہے۔ جلق سے بے شمار
لوگ جنون، دق اور سل میں گرفتار ہو گئے۔ یورپین ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ دِق
اور جنون کے مریضوں میں ایک بہت بڑی تعداد اس عادتِ بد کے مجرموں کی ہوتی

ہے۔ یہ صحیح ہے کہ جلق سے منی کا اخراج ہوتا ہے۔ اس بات کی علامت ہے
کہ قوائے بدنی روبہ تنزل ہیں۔ جلق میں طبعی جذبہ نہ ہونے کی وجہ سے جسم میں منی کم
بنتی ہے اور منی کے کم بننے کی وجہ سے کم خارج ہوتی ہے جیسا کہ ہم پہلے لکھ
چکے ہیں اور منی خون کا جوہر ہے جو ہمارے بدن کی تعمیر کے لئے بہت ضروری ہے
اس لئے جب منی کم بنتی ہے تو بدن کی تعمیر میں کم صرف ہوتی ہے جس کا قدرتی نتیجہ
یہ ہوتا ہے کہ جسم دن بدن لاغر ہوتا جاتا ہے۔

یورپین ڈاکٹر ایکٹن نے لکھا ہے کہ جس شخص کا چہرہ زرد، پیلا، دبلا، پتلا
طبیعت پریشان، مزاج میں شرم، آنکھ سے آنکھ ملانے کی جرأت نہ ہو۔ آنکھوں
کے نیچے سیاہ حلقے ہوں تو سمجھ لیں کہ وہ مجلوق ہے۔ ایک اور جگہ ڈاکٹر مذکور
نے لکھا ہے۔ اگر کسی طالب علم کا حافظہ شروع میں اچھا ہو پھر خراب ہو جائے
تو سمجھ لیں کہ وہ جلق کا عادی ہے۔

جلق اور جماع میں کیا فرق ہے

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ولسن کے خیالات

ہمارے جسم میں مقناطیسی طاقت بھری ہوئی ہے جس کا مخزن دماغ ہے
یہ طاقت عصبی نظام کے ذریعہ اپنا کام کرتی ہے اور اس کی خوراک کا ذریعہ
دماغ اور ایک قسم کے اعصاب بہت ہیں لیکن مجلوق پر جلق کا اتنا اثر ہوتا ہے

کہ وہ نہایت قیمتی اور زندگی کے جوہر کھو بیٹھتا ہے جسے جسم بہت زیادہ عرصہ میں پیدا کرتا ہے۔ اور اس جوہر کے ضائع ہونے سے نہ صرف دماغ ضائع ہوتا ہے بلکہ زندگی کا چشمہ خشک ہوتا ہے۔

کثرت جماع میں منی کا ضائع کرنا گویا جوانی ضائع کرنا ہے لیکن جلق سے منی ضائع کرنا گویا زندگی کو ضائع کرنا ہے۔ تمام پوشیدہ امراض کی جڑ یہ دو بدعادتیں ہیں۔ اگر ان سے پرہیز کیا جائے تو مدت تک جوانی قائم رہ سکتی ہے۔

کثرت جماع سے منی کے کیڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور کثرت جلق سے کیڑے مر جاتے ہیں اور پھر کبھی پیدا نہیں ہوتے۔ ایسے اشخاص کے ہاں اولاد پیدا نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ اولاد کا ہونا ان کرموں کی تندرستی اور کافی تعداد میں ہونے پر منحصر ہے۔

جماع کے لئے عضو میں جوش اور تناؤ (ہوشیاری) ضروری ہے تاکہ دخول کیا جائے مگر جلق کی عادتِ بد سے یہ ممکن نہیں رہتا۔ جلق میں اعضا بے حس ہو جاتے ہیں اور پوری ایستادگی (ہوشیاری) نہیں ہوتی۔

ہاتھ کی رگڑ جماع کی حرکت سے بہت زیادہ سخت اور خشک ہوتی ہے جلق سے عضو کے رگ و پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان میں خون پورے طور پر دورہ نہیں کرتا۔ نیلی رگیں ابھر آتی ہیں۔ کمزوری کے باعث ٹیڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ قوتِ شہوت بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

جلق کا اثر معدہ کی گلٹیوں پر بہت برا پڑتا ہے۔ وہ اپنی رطوبت پیدا کرنے کا کام ترک کر دیتی ہیں۔ اسی رطوبت سے ہاضمہ کی طاقت بڑھتی ہے۔ جب اس میں کمی ہو جائے تو نتیجہ ظاہر ہے۔ کھایا ہوا ہضم نہیں ہوتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔

لہٰذا یہ دونوں بدعادتیں انسانی توانائی کے لئے زہر قاتل ہیں۔ اور اس وجہ سے ان سے ہر حالت میں بچنا چاہئے۔

عورتوں کے متعلق دلچسپ قیاسات

۱۔ عورت جسقدر کشیدہ قامت یعنی لمبے قد کی ہوگی اسکی اندام نہانی کا سوراخ اسی قدر کم طویل ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں اس عورت کا رحم زیادہ قریب ہوتا ہے۔ اور مرد ایسی مستورات کو جلدی خوش کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے لطف یہ ہے کہ ایسی عورتیں عاشق مزاج بھی ہوتی ہیں۔

۲۔ جس عورت کا پست قد ہوتا ہے اسکی شرمگاہ اسی قدر طویل ہوتی ہے۔ یعنی رحم نسبتاً دور ہوتا ہے۔ اور کوتاہ عضو والا مرد ایسی عورت کو مشکل سے ہی خوش کرتا ہے۔

۳۔ عورت کی آنکھ کے سرخ ڈورے اس کے قوی الشہوت ہونے کی دلیل ہوتے ہیں۔

۴۔ مغلوب الشہوت مستورات میں دلی محبت کا مادہ نام کو بھی نہیں ہوتا۔

۵۔ جس عورت کی گردن چھوٹی ہو ہاتھ کی ہتھیلی پر زیادہ لکیریں ہوں گردن چپٹی اور پتلی ہو پستانوں کا درمیانی فاصلہ زیادہ ہو۔ درمیانی انگلیاں ٹیڑھی ہوں۔ بات چیت کرتے وقت رخساروں میں گڑھا پڑے ایسی عورت نحس یعنی منحوس اور قابل احتراز ہوتی ہے۔

۶۔ جس عورت کا رنگ خوبصورت اور قد چھوٹا و بدن موٹا ہو۔ نازک مزاج ہو وہ خاوند کے لئے مفید ہوتی ہے۔ شہوت کا جذبہ بھی اس میں کم ہوتا ہے مگر خاوند کی جائز خوشی میں اسے کوئی احتراز بھی نہیں ہوتا۔

۷۔ جس قدر عورت میں رشک کا مادہ ہوتا ہے۔ محبت کا درجہ اسی نسبت سے زیادہ ہوتا ہے۔

۸۔ جس عورت کے منہ کے دہانے کا زیادہ پھیلاؤ ہو۔ اسکی شرمگاہ کی فراخی کی دلیل ہے۔

۹۔ جس عورت کا رنگ خوبصورت ہو آنکھوں میں سرخ ڈورے ہوں۔ ناک چھوٹی اور آواز دھیمی ہو وہ نیک بخت اور صاحب اولاد اور خاوند سے محبت کرنے والی ہوتی ہے۔

۱۰۔ جو عورت اپنا چہرہ اور جسم چھپائے رکھے وہ وفا شعار اور نیک کردار ہوتی ہے۔

۱۱۔ جو عورت ہنس مکھ ہو اور خوبصورت ہو آنکھیں سرخ رکھتی ہو ناک چھوٹی اور آواز دھیمی ہو۔ صاحب اقبال با اولاد ہوتی ہے

۱۲۔ جس عورت کے سر کے بال زیادہ ہوں، پستان بڑے ہوں خوش خلق ہو تو اس کے ہاں اولاد بہت ہوتی ہے۔

۱۳۔ جو عورت زور سے بولے کھل کھلا کر ہنسے بار بار انگڑائیاں لے اپنا بدن اور زیورات بار بار شوہر کو دکھائے۔ غصہ نہ ہو ایسی عورت خاوند سے سچی محبت کرنے والی اور نیک ہوتی ہے۔

۱۴۔ جس عورت کی آنکھیں سرخ ہوں مگر وہ ہر روز سرمہ لگائے وہ جھگڑالو۔ بدچلن اور عیش و عشرت کی دلدادہ ہوتی ہے۔

۱۵۔ جس عورت کے پستان گردن اور پاؤں لمبے ہوں۔ اس کے دونوں پاؤں کی انگلیاں اکھٹی رہیں یا جس عورت کی انگلیوں کی درمیان کی جگہ چوڑی ہو پاؤں کی انگلیاں زمین پر نہ لگیں۔ وہ بدقسمت ہوتی ہے۔ اس کے لئے شوہر کی سرپرستی سے بھی جلدی محروم ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔

۱۶۔ جس عورت کو اٹھتے بیٹھتے میں کوئی لحاظ نہ ہو کھلے منہ سینہ ابھار کر چلے۔ غیر مردوں سے دل لگی اور مذاق کرے وہ ناقابل اعتبار ہوتی ہے۔

۱۷۔ جس عورت کی پنڈلی پہ بال ہوں ناخن سفید سے ہوں۔ دانتوں کے درمیان شگاف ہوں۔ آنکھیں گول یا سرخ ہوں پلکوں میں بال کم ہوں۔ چلنے میں انگلی انگوٹھے پر چڑھ جائے ایسی عورت شاد و نادر ہی نیک ہوتی ہے۔

۱۸۔ جس عورت کی کمر گوشت سے خالی ہو۔ ہاتھوں میں لکیریں بہت ہوں گردن چھوٹی پتلی اور چپٹی ہو۔ ہونٹ سیاہ مگر تالو سفید ہو۔ انگلیاں خمدار ہوں۔ ٹانگ پر نشان ہو دار ہو۔

آنکھ چھوٹی ہو۔ پیٹ اونچا اور بڑا ہو تو ایسی عورت کے حیض کا خون سیاہ اور نیلگوں، یا تانبے کے رنگ کا ہو۔ اور سست ہو۔ جس کا خون حیض زیادہ دن جاری رہے ایسی عورت کے ساتھ صحبت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔

عورت کا حُسن

کوک شاستر کی رُو سے عورت کے حسب ذیل چار اعضاء سفید ہونے چاہئیں۔ چہرہ۔ ناخن دانت اور آنکھ کی سفیدی چار اعضا سرخ ہونے چاہئیں مسوڑھے۔ لب زبان۔ رخسار حسب ذیل چار چیزیں گول ہونی چاہئیں۔ ایڑی، دونوں بازو سر انگشتاں اور ہنسی۔ چار اعضاء لمبے ہونے چاہئیں۔ انگلیاں پلکیں سر کے بال اور قد چار چیزیں موٹی ہونی چاہئیں۔ گردن ران سماق اور سرین۔ چار چیزیں چھوٹی ہونی چاہئیں ناک منہ۔ سر اور بغل۔ چار چیزیں خوشبودار ہونی چاہئیں۔ ناک منہ۔ سر اور بغل۔ چار چیزیں چوڑی ہونی چاہئیں۔ آنکھ شانے پیشانی اور سینہ۔ چار چیزیں تنگ ہونی چاہئیں۔ ناک کے سوراخ منہ۔ ناف۔ اندام نہانی چار چیزیں چھوٹی ہونی چاہئیں۔ رحم ہاتھ۔ پاؤں اور پستان چار چیزیں نرم ہونی چاہئیں شکم پستان۔ ناف اور شرمگاہ۔ بالوں کی زردی یا ان کا چھوٹا ہونا حسن کا عیب ہے۔ اسی طرح سے بڑی زبان بغل منہ اور

ناک کا بڑا ہونا داخلِ عیب ہے۔

بدبو آنا۔ گردن رانوں اور سرینوں کا پتلا ہونا سینہ تنگ ہونا ناک کے سوراخ بڑے۔ ہاتھ اور پاؤں زیادہ لمبے اور سر زیادہ موٹا ہونا حسن کو عیب لگاتے ہیں آنکھ کی سیاہی اور سفیدی حسن کی شان بڑھاتی ہے۔ اگر آنکھوں میں زردی ہو اور سرخ لکیریں ہوں یا سیاہ داغ تو بیماری کی علامت ہے۔ ناخن کا اگلا حصہ سفید ہونا چاہیئے۔ مگر انگلی سے ملا ہوا حصہ سرخ، دانتوں کا زردی یا سیاہی مائل ہونا یا ان پر میل جمع ہو۔ خوبصورتی کو بٹہ لگاتا ہے۔ سر پلکوں اور ابرو کے بالوں کا گہرا سیاہ ہونا حسن میں اضافہ کرتا ہے۔ آگے کو جھکے ہوئے کندھے بدصورتی میں داخل ہیں۔ غرض حسن تناسب اعضاء کا نام ہے۔ مگر اس میں خدوخال اور نقش ونگار کا بھی بہت بڑا دخل ہے۔ اس کے باوجود حسن کا معیار مختلف ہے۔ کوئی کسی کو پسند کرتا ہے اور کوئی کسی کو۔ چنانچہ ایک شاعر نے کہا ہے۔

موا لیلےٰ پہ مجنوں کوہکن شیریں پہ سودائی
محبّت دل کا سودا ہے کہ جس کی حسن سے بن آئی

مغربی ملکوں میں کمر کا پتلا ہونا حسن کا ایک ضروری حصّہ ہے چنانچہ وہاں کی عورتیں کمر کو اسقدر پتلی کر لیتی ہیں کہ انکی صحت خراب

ہو جاتی ہے کہ وہ اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہیں۔ رنج وغم، اُداسی۔ چڑچڑاپن۔ تنگ دلی۔ غصہ لالچ۔ دغابازی مکاری۔ دشمنی اور نفرت وغیرہ عورت کے چہرہ کو بگاڑ کر اُسے بدصورت بنا دیتی ہیں۔ اس کے خلاف خوش مزاجی اور زندہ دلی نیک نفسی صفائی پاک خیالی اور تندرستی حسن کو قائم رکھتے ہیں بلکہ اس میں اضافہ کرتی ہے

نزاکت بھی حسن کی جان ہے لیکن بہ اعتدال
تم پہ ہم مرتے نہیں مرتے ہیں ان چار پر
ناز پر، انداز پر، رفتار پر، گفتار پر

حسن کا طبّی معیار

بال لمبے سیاہ اور ملائم ابرو لمبی اور گھنی، دانت سفید اور مضبوط ہموار اور چمک دار۔ آنکھیں صاف سیاہ اور چمک دار چہرہ صاف ملائم، کیل داغ دھبوں اور چھائیوں سے پاک صاف ہونا چاہیئے۔ رنگت میں سرخی اور سفیدی ہونی چاہیئے۔ پستان کلاں ہوں۔ بدن نہ بہت موٹا نہ دُبلا صحت اچھی ہو۔ کیونکہ اسی کا نام حسن ہے اور یہ بات اس وقت حاصل ہو سکتی ہے۔ جب بدن کے اندر عمدہ خون ہو اور وہ باقاعدہ گردش

کرنا ہو۔ چہرہ کی کمزوری اور اندرونی کمئ خون کی علامت ہیں۔ جو اچھے خدوخال ہونے کی صورت میں حسن کو بٹہ لگاتی ہے۔

ع سر وڈے سرداراں پیرے پیر وڈے گنواراں دے

یعنی جس کا سر بڑا ہو وہ بلند اقبال ہوتا ہے اور جس کے پاؤں بڑے ہوں وہ گنوار ہوتا ہے عقلمندوں نے تجربہ بسیار کے بعد تمام اعضاء انسانی کے متعلق دلچسپ قیاسات اور تصوّرات قائم کئے ہیں۔ ذیل میں ہر ایک عضو کے بارہ میں متعلقہ قیاسات کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔

سر: اگر سر بڑا اور ہموار ہو۔ بال گھنے ہوں۔ تو عقل مند بلند اقبال اور نیک کردار ہوگا۔ برعکس اس کے جاہل اور کند ذہن ہونے کی علامت ہے۔

پیشانی: اگر پیشانی کشادہ اور ہموار ہو تو عقل مندی اور خوش نصیبی کی نشانی ہے برعکس اسکے تنگ پیشانی اور اس کی ناہمواری نادانی اور مفلسی کی نشانی ہے۔ اگر پیشانی کے درمیان اوپر سے نیچے کی طرف شکن ہو تو غصّہ اور رنج کی نشانی ہے ایسی باتیں مرد کی طبیعت کا خاصہ بن جاتی ہیں۔

ابرو: اگر ابرو یعنی بھنویں کھنچی ہوئی اور بڑی ہوں۔ بال گھنے ہوں تو بدمزاجی خود پسندی مفلسی۔ جہالت اور غرورپن کی علامت ہے اگر بھنویں باہم پیوستہ ہوں تو محبت پن کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ بھنوؤں کا متوسط ہونا خوش مزاجی اور دیانت داری کی نشانی ہے۔

آنکھیں: اگر آنکھیں لمبی متوسط یا بڑی ہوں تو نیک کرداری کی علامت ہے آنکھوں کا گول ہونا جہالت کی نشانی ہے۔ گربہ چشم چالاک اور جلد جلد مارنے والے حیلہ ساز اور دھوکہ باز ہوتے ہیں۔

ناک: لمبی ناک عقلمندی، طاقت وری اور بلند اقبالی کی نشانی ہے اگر درمیانی اور اندر کو جھکی ہوئی ہو تو کم علمی اور مفلوج کی علامت ہے باریک ناک کم عقلی کی دلیل ہے ٹیڑھی ناک شریر اور فسادی ہونے کی علامت ہے۔ اگر ناک چوڑی اور نتھنے بڑے اور کشادہ ہوں۔ تو شہوت پرستی کے جذبات کی کثرت ہوتی ہے۔ اگر مریض کی ناک یک لخت ٹیڑھی ہو جائے تو اسکی موت کی نشانی ہے۔

کان: اگر کان درمیانہ درجہ کے ہوں ان میں بال بھی بکثرت نہ ہوں تو عقلمندی اور نیک خصلتی کی علامت ہے بڑے اور پتلے کان نیک کرداری، عقلمندی اور طویل العمر کی نشانی ہے چھوٹے اور چپٹے کان، جہالت اور زیادہ چپٹے کان جہالت اور نادانی کی دلیل ہے۔

ہونٹ: اگر سرخ ہوں تو خوش اخلاقی اور نیک بختی کی علامت ہے باریک ہوں تو دانائی اور خوش مزاجی کی نشانی ہوتے ہیں۔ بڑے ہوں تو جہالت۔ اگر نیلے اور سیاہ ہوں تو کمینہ پن کی دلیل ہوتے ہیں۔

منہ: کھلا ہو تو شجاع اور بہادر ہونے کی علامت ہے

آگ ہو تو بزدلی کی نشانی ہے۔

زبان: اگر زبان سرخ ہو تو نیک اور خوش اخلاقی کی دلیل ہے۔ برعکس اس کے سیاہ یا زرد ہو تو نحوست اور کم عقلی کی نشانی ہے۔

دانت: اگر متوسط درجہ کے ہوں تو نیک بختی اور دولت مندی کی نشانی ہے اگر دانت چھوٹے اور جدا جدا ہوں تو عمر درازی اور عقلمندی کی علامت ہیں۔ بہت بڑے اور باہم ملے ہوئے ہوں تو شرارت پسندی کی نشانی ہوتے ہیں اگر دانت ٹیڑھے اور ناہموار ہوں تو مفسدہ پردازی کی دلیل ہیں۔ اگر پورے بتیس نہ ہوں تو مفلسی کی علامت ہیں

ٹھوڑی: اگر متوسط ہو تو دانائی اور ہنر مندی کی علامت ہے۔ اگر باریک ہوں تو نیک کرداری کی نشانی ہے۔ اگر ٹھوڑی پر گوشت ہو تو جہالت کی دلیل ہے۔

گردن: اگر موٹی ہو تو عقلمندی سچائی اور انصاف پسندی پر دلالت کرتی ہے۔ اگر چھوٹی ہو تو مکاری اور چوری کی کچھ عادت ہوتی ہے۔ باریک اور لمبی گردن والا غیر دانش مند اور قوت مردانہ میں بھی پورا نہیں اترتا۔

چہرہ: متوسط درجہ کا چہرہ نیک کرداری کی علامت ہے زرد چہرے والا فاسد خیالات والا ہوتا ہے۔ خشک اور کم گوشت والا ہو تو بدباطنی اور کم علمی کی نشانی ہے۔ اگر شانوں پر بال بکثرت ہوں تو کاہلی کی نشانی ہے۔

بازو: اگر بازو لمبے اور بھرے ہوئے ہوں تو سعادت مندی کی نشانی ہے چھوٹے بازو کم مائگی کی دلیل ہیں۔

بغل: کشادہ اور فراخ سینے والا انسان نیک سیرت ہوتا ہے۔ روپے پیسے کی کبھی کمی نہیں ہوتی۔ تنگ سینہ نحوست اور بدبختی کی نشانی ہے۔

سینہ: خشک بغل والا انسان زیادہ پیسے والا نہیں ہوتا۔

پستان: اگر دونوں بڑے اور ایک جیسے ہوں تو نیک چلنی اور دولت مندی کی نشانی ہے اگر ایک پستان بڑا اور دوسرا چھوٹا ہو تو بدبختی اور عیاری کی علامت ہے

پیٹ: متوسط درجہ کا اگر ہو تو عقلمندی اور نیک چلنی کی علامت ہے اگر حد درجہ سے زیادہ ہو تو خود پرستی کی نشانی ہے جس کے پیٹ پر تین چار خط ہوں وہ ذی علم اور ذی شعور ہوتا ہے۔ دو خطوں والا عورتوں کی صحبت کا مشتاق اور عیاش ہوتا ہے۔

ناف: اگر ناف بڑی اور گول ہو تو سعادت مندی کی نشانی ہے۔ ایسے انسانوں کو اولاد کا سکھ بھی زیادہ ملتا ہے۔

ہتھیلی: اگر موٹی ہو تو انسان محنتی اور کماؤ ہوتا ہے سرخ رنگ ہو تو بلند اقبالی اور زندہ دلی کی نشانی ہے زرد رنگ کی ہتھیلی والا آدمی فاسق ہوتا ہے۔ اگر سفیدی

رنگ مائل بہ سیاہ ہو اور ان پر خط یعنی لکیریں بھی زیادہ ہوں تو بدبختی کی نشانی ہے۔

جس انسان کی ہتھیلی پر لکیریں بہت کم ہوں تو وہ مجرد رہتا ہے۔ اگر شادی بھی کرتے۔ تو اولاد شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔

اگر ناخن سرخی مائل ہوں تو صحت اور عقلمندی کی نشانی ہے۔ سیاہ رنگ کے ناخن کم علمی اور جہالت کی دلیل ہے۔

اگر لمبی ہوں تو درازئ عمر کی علامت ہے باریک اور نرم انگلیوں والا انسان نیک بخت ہوتا ہے۔ موٹی سخت اور ٹیڑھی انگلیوں والا عیاش آوارہ اور چوری کی عادت والا ہوتا ہے۔

وضع حمل

آئے سال ہزارہا عورتیں وضع حمل میں مرتی ہیں۔ ہزاروں بخار سے جو کہ وضع حمل کے بعد اکثر ہو جاتا ہے۔ راہی ملک عدم ہو جاتی ہیں۔ وہ وقت کیسا غمناک ہوتا ہے جبکہ ایک شخص بجائے اس خوشی کے جو کہ اس کو اپنا بچہ دیکھ کر ہوتی تھی اپنی پیاری عورت سے ہمیشہ کے واسطے علیحدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت دیکھ کر فرض جانا کہ پہلے اس مضمون پر کچھ عرض کر دیں۔

اگر ایک شخص کا کوٹ پھٹ جائے وہ مرمت کے واسطے اس کو ایک حجام کو دے دے اس جیسا احمق کون ہوگا۔ وضع حمل جیسے نازک وقت پر ہم اپنی عورتوں کو حجاموں وغیرہ کی عورتوں کے سپرد کر دیتے ہیں۔ ہمیں کون عقلمند کہے گا مگر بدقسمتی سے ہم کچھ نہیں کر سکتے۔ ملک کے رواج کے مطابق وضع حمل کے وقت تو خاوند پاس رہ ہی نہیں سکتا اور تعلیم یافتہ دائیوں کا ہمارے ملک میں ملنا ہی مشکل ہے۔

آخر کریں تو کیا کریں

ایک تدبیر یہ ہے کہ پہلے عورت کو اچھی طرح سے تمام حالت سمجھا دیں اور تمام طریق اس کے ذہن نشین کر دیں کہ جس سے وضع حمل آسان ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں دایہ کو پہلے ہی سے مفید ہدایات دے دیں۔ اکثر دایوں کی اپنی عقل بہت کم ہوتی ہے۔ وہ صرف لکیر کی فقیر ہوتی ہیں۔ ان کو سمجھا کر بھی کروانا مشکل بلکہ نہایت مشکل کام ہوتا ہے۔ ہاں بعض عقلمند ہوتی ہیں اور سمجھانے سے سمجھ سکتی ہیں۔ خاوند کو پہلے ہی سے حکما ان حرکات سے اس کو روکنا چاہیے جو کہ اکثر وہ کرتی ہیں اور جن کا ذکر آگے آئے گا یہ کہ

ایام حمل میں کونسا طریقہ اختیار کرنا چاہیے

جس سے کہ وضع حمل با آسانی ہو پھر آگے مفصل طور پر ذکر کیا جائے گا۔ موٹی موٹی مگر دو چار باتوں کا یہاں بھی ذکر کیا جاتا ہے۔

ایام حمل میں جوں جوں آنتوں پر بوجھ پڑتا ہے۔ حاملہ کو قبض ہو جاتی ہے اور اکثر پیشاب بھی رک رک کر آتا ہے۔ اس کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کیونکہ قبض اور پیشاب

کے رکنے سے بچہ پیدا ہونے کا رستہ تنگ ہو جاتا ہے اور اس واسطے وضع حمل کے وقت بہت سخت تکلیف ہوتی ہے۔ آنتوں اور مثانہ کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے بعض عورتوں کے مثانے وضع حمل کے وقت صرف اس واسطے پھٹ جاتے ہیں کہ پیشاب سے پر ہونے کی وجہ سے رستہ کو تنگ کر رہے تھے۔ ان دونوں کے واسطے کوئی خاص علاج کرنے کی ضرورت نہیں۔ صرف نرم' زود ہضم اور طاقتور غذا اس کا اعلیٰ علاج ہے۔ اگر قبض ہو جائے تو کوئی سخت قسم کا جلاب نہ دینا چاہیے' کیونکہ اسقاط کا اندیشہ ہے۔ زنجبین عرق گلاب میں گھول کر پلا دیں یا دو اڑھائی تولہ گلقند عرق گلاب یا نیمگرم دودھ کے ساتھ کھلا دیں اور اگر پیشاب کی رکاوٹ ہو جائے تو دودھ کی کچی لسی ایک گلاس صبح کو اور ایک شام کو پلا دیں مگر موسم سرما میں اشد ضرورت کے سوا لسی کے استعمال کی ضرورت نہیں۔ ٹھنڈے پانی کا گلاس صبح اٹھ کر اور بوقت شام پیشاب کھولنے کے واسطے کافی ہو گا۔ پچھلے دنوں میں نے ایک مریضہ دیکھی جس کی مرگی کی سی حالت تھی۔ اس کو بچی جنے 12 دن ہوئے تھے۔ یہ کیا تھا۔ صرف ایام حمل میں پیشاب کا رکنا' پیشاب کے رکے رہنے سے ہی ایک قسم کا زہر جمع ہوتا رہتا ہے اور بالاخر وہ اس بیماری کو پیدا کرتا ہے پس اس کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

جیسے پاخانہ اور پیشاب کا بافراغت نکلتے رہنا ضروری ہے۔ ویسے ہی پسینہ کا نکلنا ضروری ہے کیونکہ اس کے بھی نہ نکلنے سے زہر اندر رہ جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ اس کے واسطے بھی کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ صرف کافی کپڑے پہننا اور سردیوں میں سردی سے بچنا اس کا علاج ہے۔ سردی لگنے کے علاوہ پسینہ رُکنا' زکام' نزلہ' کھانسی' بخار' جوڑوں کا درد' گلے کا درد' پیٹ کا درد وغیرہ امراض بھی ہو جاتی ہیں۔

جو غذا کھائی جائے۔ اس میں تین صفتیں ہونی چاہئیں۔ جلدی ہضم ہونے والی' مقدار میں تھوڑی اور طاقت دینے والی ہو۔ اسقاط کو مدد دینے والی نہ ہو مثلاً گیہوں کی روٹی' دودھ' ستھی کے چاول' مونگ کی دال' اروکی دال' باریک چاول' مکھن' گھی' شہد' کھانڈ' کثیرہ' کیلا' آملہ' داکھ وغیرہ۔

سنجنہ کی بھاجی اکثر عورتیں کھاتی ہیں۔ اس سے اسقاط ہونے کا اندیشہ ہے۔ باجرے کی روٹی بھی اسقاط کو مدد دیتی ہے' ترشی کی عورتوں کو بہت خواہش ہوتی ہے یہ تھوڑی مقدار میں دینی چاہیے۔ انار دانہ' املی اور لیموں کی ترشی عمدہ ہے۔ عورتوں میں یہ ایک عام خیال ہے کہ حاملہ عورت جو طلب کرے اسے دینا چاہیے۔ یہ بہت برا ہے جو عورت خواہش کرے اس کو صرف اس حد تک دینا چاہیے کہ جس حد تک مفید ہو۔ فرض کرو کہ آموں کا موسم نہیں اور حاملہ آم کی خواہش ظاہر کرتی ہے تو آپ کہاں سے دیں گے۔ اس طرح اگر وہ ایسی چیز طلب کرے کہ جو اس کی اور اس کے بچے کی صحت کو بگاڑے تو آپ کو ہرگز ہرگز نہ دینی چاہیے۔

مجھے یاد ہے کہ ایک عورت ایام حمل میں تیل کی بڑی خواہش کیا کرتی تھی۔ اکثر مٹی یا چولہے کی مٹی یا کوئلے کھانے شروع کر دیتی ہیں۔ اس کا علاج صرف یہ ہے کہ حاملہ کا دھیان دوسری طرف لگایا جائے' اور ان چیزوں کے نقصانات سے آگاہ کیا جائے۔ عمدہ گلقند کے کھانے سے بھی ان چیزوں کی خواہش کم ہوتی ہے۔ بہت سی مہنگی اشیاء کے دینے کی کچھ ضرورت نہیں اگر توفیق نہ ہو۔

کھانا جب کھایا جائے تو اچھی طرح سے چبا چبا کر آہستہ آہستہ کھانا چاہیے تاکہ جلدی ہضم ہو جائے' ورنہ یہ یاد رہے کہ بدہضمی ہو جائے گی اور بدہضمی سے ایک قسم کا پیٹ میں درد اٹھے گا۔ یہ درد دردزہ کی طرح ہو گا۔ ممکن ہے کہ بہت ہی نقصان کرے' جن عورتوں کو ہمیشہ خلل معدہ رہتا ہے ان کا اسقاط ہو جانا کوئی بڑی بات نہیں۔ کھانے میں زیادہ پانی نہ پئیں اور کھانا کھا کر بالکل پانی نہ پئیں۔ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد پانی پینا ہاضمہ کو قوی کرتا ہے۔

حاملہ عورت کو اپنے گھر کے معمولی کام ضرور کرنے چاہئیں۔ بیکار بیٹھے رہنے سے جسم میں کمزوری اور سستی آتی ہے اور وضع حمل نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غریبوں کی عورتیں بمقابلہ امیروں کی عورتوں کے نہایت آسانی سے بچہ جنتی ہیں۔ گوجر خاں کے نزدیک دو کوس کے فاصلے پر ایک گاؤں ہے وہاں سے ایک عورت گوجر

خان میں سودا لینے آئی اور 7-8 سیر کے قریب بوجھ لے کر گھر پہنچی' گھر میں دوسری
عورت نہ تھی۔ ایک گھنٹے کے اندر بآسانی بچہ جن کر اس گاؤں کی دوکان پر گئی اور سونٹھ
وغیرہ خرید لائی اور خود ہی بنا کر کھا لی۔ یہ تو ہے قدرتی طریق بچہ جننے کا اور اس کے
مقابلے میں امیروں کی عورتوں کا جو حال ہوتا ہے وہ کس سے مخفی ہے۔ جن کے گھر میں
نوکر چاکر ہیں اور جو گھر کا کام کرنا عار سمجھتی ہیں اور ان کو بھی کسی نہ کسی قسم کی ہلکی ورزش
کر لینی چاہیے۔

پچھلے دنوں لاہور میں دو ایسی عورتوں کی موت ہوئی ہے جن کے واسطے انگریز دائیاں
موجود تھیں اور خدمتگاروں کی کچھ کمی نہ تھی مگر یہ سب کیا کر سکتی ہیں جبکہ اپنا بدن ایسا
سست اور کمزور ہو کہ اسمیں آنول تک نکالنے کی طاقت نہ ہو۔ بچہ نکالنا تو ایک طرف رہا۔
سنا ہے کہ جنگڑوں کی عورتیں چلتی چلتی راستے ہی میں بچہ بآسانی جن کر اس کو اٹھا کر
چل نکلتی ہیں۔ افریقہ کی جنگلی عورتیں جو ہمیشہ ننگی رہتی ہیں اور جن کو وحشی کہا جاتا ہے۔ وہ
صرف اس واسطے آسانی سے بچہ جنتی ہیں کہ وہ ایام حمل میں جماع نہیں کرتیں اور اپنے
معمول کا کاروبار ہمیشہ کرتی ہیں مگر یاد رہے کہ کوئی ایسا کام نہ کریں کہ جس میں بہت
طاقت خرچ ہوتی ہو مثلاً بوجھ کا اٹھانا' پلنگ بوجھ دار کا بمعہ بستر اکھینچنا وغیرہ وغیرہ

حاملہ عورت کا اکثر جی متلایا کرتا ہے اور اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اس کا کچھ خوف نہیں
البتہ قے آنا برا ہے۔ ہاں جی زیادہ متلائے اور طبیعت بہت خراب ہو تو سویرے اٹھتے
ہی ذرا نیم گرم دودھ پی لیں۔ طبیعت بہت ہی ٹھیک رہے گی۔

حاملہ کو چوٹ لگنے سے حمل گر سکتا ہے جیسے کوئی پیٹ پر لات یا مکہ مارے یا حاملہ کے گر
پڑنے سے پیٹ پر ضرب آئے' بدن کو زور سے دھکا لگ جائے پس ان سے بچاؤ
رکھیں۔

حاملہ کو جماع کی سخت ممانعت ہے۔

:اگر حمل کے ظاہر ہونے کے ایک ماہ بعد تک حاملہ کو مندرجہ ذیل نسخہ کھلائیں تو خدا
چاہے لڑکا پیدا ہو اور سلامت رہے۔

نسخہ: مرجان 3 ماشہ' صدف مروارید 3 ماشہ' زہرمہرہ خطائی 3 ماشہ' ناریل 3 ماشہ' مروارید ناسفتہ 3
ماشہ' ورق نقرہ 2 عدد کو تین دن گنگا کے یا کسی اور مصفا پانی میں کھرل کر کے چنے کے
برابر گولیاں بنا لیں اور بوقت صبح یا شام کو سوتے وقت بہمراہ دودھ کھلا دیں۔

نوٹ (2): اگر بروز پورنماشی 4 عدد ورق نقرہ کو ایک ایک کر کے دودھ گاؤ میں جو کہ بلور کے
گلاس میں ہو حل کر کے حاملہ کو بوقت شب پلا دیں اور دو تین ماہ اس طرح پلا دیں تو بچہ
خوبصورت پیدا ہو۔ صاحب عقل اور بڑی عمر والا پیدا ہو۔

نوٹ (3): بوقت حمل 21 دن تک آب رسونت حاملہ کو پلانے سے بچہ کو مرض چیچک نہ ہوگی۔

نوٹ (4): حاملہ کو ساتویں آٹھویں مہینہ سے ہمیشہ دوسرے تیسرے روز روغن بادام شیریں 6
ماشہ سے ایک تولہ تک دودھ گائے جس میں قند سیاہ ملا ہوا ہو' میں ڈال کر پلانا چاہیے۔
اس عمل سے عورت امراض پرسوت سے محفوظ رہے گی اور بچہ بآسانی پیدا ہوگا۔

نوٹ (5): حاملہ کا دل جس طرف لگا دیں ویسا ہی بچہ پیدا ہوتا ہے۔ اس واسطے توجہ رکھیں جیسا
بچہ پیدا کرنا چاہیں ویسا عمل کریں۔

اب میں مضمون پر آتا ہوں

280 دن میں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ دن پچھلے حیض کے دنوں سے گنے جاتے ہیں پس اس
وقت کے قریب بچہ کی پیدائش کے واسطے تیار رہنا چاہیے' جس چیز کی ضرورت پڑتی ہے
وہ پہلے ہی سے تیار رہنی چاہیے۔ دایہ کو اطلاع ہونی چاہیے کہ وہ بھی تیار رہے اور بلانے
پر جھٹ آئے۔

زچہ خانہ نہایت صاف کر کے رکھنا چاہیے اور کمرہ اس قسم کا ہونا چاہیے کہ بوقت ضرورت
باہر کی ہوا کو اندر گزار سکیں۔

جیسا کہ زچہ خانہ کا صفا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اسی طرح دایہ کا بدن اور کپڑے بھی
صفا ہونے ضروری ہیں۔ اس ملک کی دائیاں آج کل اس قدر غلیظ رہتی ہیں کہ اگر پاس
سے گزر جائیں تو ناک دبانا پڑتا ہے۔ یہ بچہ اور زچہ دونوں کے واسطے نقصان دہ ہے۔
کلکتہ کے چھوٹے سے بلیک ہول میں جب 146 آدمی بند کر دیئے گئے تھے تو ایک ہی

رات میں 132 آدمیوں کو کس نے ہلاک کر دیا تھا؟ خراب ہوا نے۔ پس ہوا کی صفائی کی طرف زیادہ دھیان دیں۔ انگریزوں کے زچہ اور بچہ بہ نسبت ہندو اور مسلمانوں کے کیوں کم مرتے ہیں؟ اس واسطے کہ وہ صفائی کی قدر جانتے ہیں۔

ہمارے ملک کی دائیاں جہاں بدن اور کپڑوں کو نہایت غلیظ رکھتی ہیں وہاں غضب یہ ہے کہ ہر جگہ کے واسطے ایک ہی کپڑا رکھتی ہیں "کریلہ اور اس پر نیم چڑھا" مختلف گھروں میں جاتی ہیں۔ کہیں کچھ بیماری اور کہیں کچھ بیماری ہوتی ہے۔ اس کی بو اپنے ساتھ ہی لے کر ایک دوسرے گھر میں چلی جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں کہاں ممکن ہے کہ زچہ اور بچہ تندرست رہیں۔ دائی کو چاہیے کہ جس وقت گھر آئے تو زچہ خانہ میں داخل ہونے سے پہلے کپڑے بدل لے۔ جب باہر جانے لگے تو ان کپڑوں کو اتار کر وہیں محفوظ جگہ میں رکھ جائے اور جاتے وقت وہی کپڑے پہن لے۔

دایا کو ناخن اتروا کر رکھنے چاہئیں کیونکہ اسے اکثر اندر ہاتھ ڈالنا پڑتا ہے ایسا نہ ہو کہ کہیں ناخن لگ جائے۔

زچہ خانہ کو آگ سلگا کر پہلے ہی ذرا گرم کر لینا چاہیے۔ یہ صرف اس واسطے ہے کہ اگر اس کے اندر نمی ہو تو دور ہو جائے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ خانہ میں آگ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ ہاں اگر ذرا جگہ نم دار ہو یا موسم سردی کا ہو تو آگ روشن کر سکتے ہیں۔ کوئلوں کا زچہ خانہ میں سلگانا ہوا کو گندہ کرتا ہے البتہ باہر سلگا کر زچہ خانہ میں لے جائیں۔

ابھی ذکر ہوا کہ صفائی کی بہت ضرورت ہے مگر کیا دایہ اور زچہ خانہ کی صفائی ہی کافی ہے۔ ہرگز نہیں۔ زچہ اور بچہ کی صفائی کی سخت ضرورت ہے۔ آج کل زچہ اور بچہ کو جس حالت میں رکھا جاتا ہے۔ وہ کسی سے مخفی نہیں ہے۔ بچے کے پوتڑے نہایت ہی غلیظ رکھے جاتے ہیں کیونکہ خرچ بہت ہوتا ہے۔ ہم حیران ہیں کہ خرچ کس بات پر ہوتا ہے۔ کون کہتا ہے کہ ریشمی اور مخمل کے کپڑے استعمال کرو۔ بات صرف یہ ہے کہ چاہے معمولی کھدر کے ہی کیوں نہ ہوں۔ ان میں بدبو اور میل بالکل نہ ہونی چاہیے اور ان پر

سوائے پیسہ دو پیسہ کے صابون کے کیا خرچ آ سکتا ہے۔ ہر ایک کپڑے کا جوڑا ہونا چاہیے۔ جو آج دھوئے ہیں وہ کل پہنے جائیں اور امیر لوگ تو عمدہ انتظام کر سکتے ہیں۔

دایہ کے سوائے اور دو عورتیں بھی زچہ خانہ میں رہ سکتی ہیں۔ اس سے زیادہ جہاں ہوا کو خراب کرتی ہیں وہاں بے فائدہ شور وغل سے جننے والی کو بھی گھبرا دیتی ہیں اور بعض تو جننے کی مشکل حالت کے متعلق بات چیت شروع کر کے اس کو ڈرا دیتی ہیں۔

درد اٹھنے کے وقت سے لے کر بچہ پیدا ہونے تک اگر زیادہ دیر لگ جائے تو نہایت ہی ہلکی خوراک دے سکتے ہیں مثلاً گائے کا دودھ، ساگودانہ وغیرہ

دو چار دن پہلے اس کا خیال رکھیں کہ انتڑیاں اور مثانہ صاف رہیں جیسا کہ پہلے ذکر ہوا۔ پیشاب یا پاخانہ رکنے سے بہت تکلیف رہتی ہے اگر ضرورت ہو تو گلقند یا ترنجبین عرق گلاب سے دے سکتے ہیں۔ جن کی خوراک گوشت شراب وغیرہ ہے۔ ان کے واسطے ارنڈی کا تیل ہے۔ جس کو انگریزی میں کسٹرائیل کہتے ہیں۔ بہت ٹھیک ہے۔

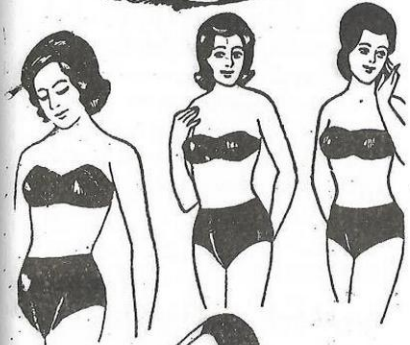
مثانہ خالی رہنا نہایت ضروری ہے ورنہ پھٹ جانے کا اندیشہ ہے اگر عورت کو اس طرح معلوم ہو کہ جیسے مثانہ سے پیشاب چوئے اور زور لگانے پر بھی نہ نکالے تو گرم پانی میں کپڑے کو بھگو کر نلوں کے اوپر رکھیں فوراً پیشاب آ جائے گا۔

جننے کی حالت

کو تین حصوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے۔

اول: درد کے اٹھنے سے رحم کا منہ اچھی طرح کھلنے تک جو وقت لگتا ہے۔ اس کو پہلی حالت کہتے ہیں۔

دوم: رحم کا منہ کھلنے سے بچہ ہونے تک جو وقت لگتا ہے۔ اس کو جننے کی دوسری حالت کہتے ہیں۔

سوم: بچہ پیدا ہونے سے آنول کے گرنے تک جو وقت ہے۔ اس کو جننے کی تیسری اور آخری حالت کہتے ہیں۔

گھرشن اسنان کی شاستریہ ودھی

گھرشن اسنان کے لئے اُتم سمے پرات کال کا بتلایا جاتا ہے کیوں کہ پرات کال اسنان کرنے سے دن بھر من پرسن رہتا ہے آلسیہ کا نام و نشان مٹ جاتا ہے تتھا شریر میں تیزی اور فرتی کا آبھاس معلوم ہونے لگتا ہے۔

اسنان کا سمے سوریودے کے پوروہی کا اُتم اور لابھپرد ہوتا ہے جو جاڑا اور ورشا رتو میں 8 منٹ سے 15 منٹ تک اور گرمی کے موسم میں پورا آدھا گھنٹہ تک کیا جا سکتا ہے یا تب تک کرنے میں بھی کوئی ہانی نہیں ہے جب تک مستشک (دماغ) میں پورن روپ سے ٹھنڈک نہ آجائے۔ سوپن دوش والے پرش کو سایں کال کے سمے بھی اسنان کرنا چاہیے اور جتنا بھی ممکن اور مناسب ہو سکے سوا چھ تازہ اور ٹھنڈا پانی اُدھکتا کے ساتھ دماغ پر چھوڑنا چاہیے۔ اس اسنان کے لئے کنوئیں کا ہی پانی سرد او تم اور لابھپرد سمجھا جاتا ہے۔ اسنان کرنے والے کو پانی سویم ہی کنوئیں سے نکالنا چاہیے۔ جاڑے کے موسم میں تو تھوڑی سی کسرت کر کے بدن کو گرم کر لینے کے بعد ہی اسنان کرنا چاہیے پرنتو اگر کسرت نہ بھی کی جائے تو کچھ ہانی نہ ہوگی کیوں کہ گھرشن اسنان کرنے میں آپ ہی آپ شریر میں اُشنتا آجاتی ہے۔

اسنان کے پوروسمست شریر کو سوکھے اور موٹے تولئے سے بھلی پرکار رگڑ

لینا چاہیئے۔ اس بات کو سدیو ہی سمرن رکھنا چاہیئے کہ تولیا ملایم نہ ہو۔ تولیا سے رگڑنے کے بعد ہاتھ سے بھی بدن کو بھلی پرکار رگڑنا چاہیئے کیوں کہ ہاتھوں سے رگڑنے سے ایک پرکار کی شُدھ اور سر وو تکرشٹ وِدُھت شکتی اُتپن ہو جاتی ہے اور روم کوپوں کے چھِدروں دوارا شریر کے اندر پرویشٹ ہو شریر کو پرتبھا شالی اور شکتی سمپن بناتی ہے۔ شریر کو بھلی پرکار رگڑ لینے کے بعد ایک اتھوا دو لوٹے پانی سے صرف مستک کو دھونا چاہیئے کیوں کہ اگر سرو پرتھم سر نہ بھگویا جائے تو سمست شریر کی اوشما کھینچ کر دماغ پر برا اثر پیدا کرے جس سے نقصان ہونے کا اندیشہ ہو جائے۔ ساتھ ہی ساتھ من پر بھی وکاروں کا پربھاو پڑ جائے تتھا شریر کے سواستھیہ پر بھی برا اثر ہو۔

شاستروں میں کہا بھی ہے (پنچ اسنانا دِنا شرِ:) ارتھات پہلے مستک کو بھگوئے بغیر اسنان نہ کرنا چاہیئے۔ اس لئے سرو پرتھم مستک بھگا کر اسنان کرے تتپشچات موٹے تولیے سے شریر کو پونچھ صرف دھوتی کو لپیٹے ہوئے سورج کی نکلتی ہوئی کرنوں کو اپنے شریر پر لیتے ہوئے دھیرے دھیرے ٹہلنا چاہیئے۔ تتپشچات دھوتی کو بھلی پرکار باندھ اپنے انیہ ضروری کاموں میں لگنا چاہیئے۔

(1) گرمی کے موسم میں تو روز ہی سایں پرات دونوں وقت اسنان کرنا چاہیئے۔ اگر جاڑے میں ایسا نہ بھی کیا جائے تو کچھ ہانی نہیں مگر پرات کال اسنان تو جاڑے میں بھی اوشیہ ہی کرنا چاہیئے

(2) مہینے میں ایک بار گرم پانی سے بھی اوشیہ ہی نہانا چاہیئے۔ نہاتے سمے صابن کا استعمال بھی کیا جائے تو اور اچھا ہے۔

(3) ندی تالاب کا نہانا بھی اچھا ہوتا ہے۔ شاستروں میں تو سمدر کا نہانا ہی مہتوکاری بتلایا گیا ہے۔ یہاں تک کہ گھر میں نہاتے وقت بھی اگر پانی میں سمدر کو یاد کر

نہانے کے بعد صاف اور سواچھ پانی سے نہایا جائے تو لابھدایک ہے۔

(4) تیرنا بھی نہانے کی ایک لابھدایک کریا ہے۔ کیوں کہ اس کریا کے کرنے میں پرائے سمست شریر کے انگوں کا کچھ نہ کچھ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ خاص کر تیرنے کی کریا سے سنایو تنت پشٹ ہو کر وستیرن ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑے شدھ اور بلوان ہو جاتے ہیں تتھا سمست شریر روگ رہت ہو کر سدرڑھ، سُڈول، پھرتیلا اور اُتساہی ہو جاتا ہے۔

(5) بھوجن کرنے کے تین گھنٹے پہلے یا پیچھے اسنان کرنا چاہیئے۔ کیوں کہ اسنان کرنے کے بعد ترنت کھانے یا کھانے کے بعد ترنت اسنان کرنے سے اگنی بگڑ جاتی ہے اور اگنی کے بگڑ جانے سے پاچن کریا میں انتر آتا ہے جس سے شریر میں انیکوں بھینکر ویادھیائیں اُتپن ہو جاتی ہیں۔

(6) روگی، دُربل اور کمزور منشیہ کو بھی ہفتے میں ایک بار اوشیہ اسنان کرنا چاہیئے پرنتو سمرن رہے کہ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیئے ساتھ ہی ساتھ بہت دھیرے دھیرے ٹھنڈے پانی سے اسنان کرنے کا ابھیاس بڑھانا چاہیئے۔

(7) تولیے سے رگڑنے اور تھوڑی کسرت کرنے کے بعد بھی اگر شریر میں گرمی نہ آ کر ٹھنڈک کا ہی آبھاس ہوتا رہے تو کداپی نہ کرنا چاہیئے۔

(8) اسنان گار کھلا، صاف، ہوادار اور پرکاش سے ہونا چاہیئے۔ اسنان کرتے سمے اوّل تو شریر پر کپڑے ہونے ہی نہ چاہیئے اور اگر ہوں تو کم سے کم کپڑے ہونے چاہیئے۔ سروا اُتم اور لابھکاری اسنان تو وہی ہے جو ننگن ہو کر سونے گرہ میں کیا جائے۔

(9) ویریہ پات ہونے کے بعد ترنت اسنان کا کرنا انوارئیے ہے۔

بچے کو رونے سے ہٹانے کا جنتر

اگر چھوٹی عمر کا بچہ روتا ہے - تو مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پر لکھو- اور پھر رات کے وقت جنتر بچے کے گلے میں ڈال دو- پرماتما کی کرپا سے بچے کا رونا اسوقت بند ہو جائیگا ۔ جنتر یہ ہے ۔

۷	۳۴	۱۳	۸
۱۷	۲۴	۶۱	۳۴
۱۷	۱۳۲	۷۱	۱۴۲
عد	۹	۹	۱۴

ہر ایک بیماری کو مٹانے کا جنتر

مندرجہ ذیل منتر ہر ایک بیماری کو دور کرنے کے علاوہ جن اور آسیب کے خلل کو بھی دور کرتا ہے ۔ جب یہی بھی فائدہ مند ہے جنتر یہ ہے
یا غفور سلام ع ف ح ح ج م ع یا سید اشرف جہانگیر سجی سجاد رضا والجبرائیل ،

دردزہ کو ہٹانے کا جنتر

اگر کوئی عورت دردزہ میں پھنسی ہوئی ہو اور بچہ نہ پیدا ہوتا ہو تو عامل کو چاہیے کہ مندرجہ ذیل جنتر کو لکھ کر حاملہ کی بائیں ران میں باندھ دیوے ۔ بحکم خدا بچہ ضرور پیدا ہو گا ۔ لیکن ضرور احتیاط رکھنا

چاہیئے کہ جب بچہ پیدا ہووے تو اسیوقت یہ جنتر کھول دینا چاہیئے جنتر یہ ہے:

۷۸۶

۱۶	۲۹	۲۶	۴۳
۲۷	۳۳	۱۷	۲۸
۴۱	۴۲	۳۱	۶۰
۳۰۰	۱۹	۲۰	ع ۲

رکے ہوئے پیشاب کے کھولنے کا جنتر

اگر کسی شخص کا پیشاب رک جائے اور سخت تکلیف کا سامنا ہو تو لازم ہے کہ مندرجہ ذیل جنتر کو کسی ایک کاغذ پر لکھیں اور اسے بائیں ران سے باندھ دیوے فورًا پیشاب آجائیگا اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی جنتر یہ ہے۔ ۷۸۶

۸ ح	۱۱	۶
ح	۵	ز
۳	۵	۷
ز	ط	ب
۴	۹	۲

تپ لرزہ کو دور کرنے کا جنتر

پیپل کے سات عدد پتے توڑیں اور ہر ایک پر یہ جنتر لکھو۔

بعد ازاں تپ لرزہ کے مریض کو یہ پتے چٹائیں۔ اسی وقت آرام آ جاوے اور مریض تندرست ہو جاوے گا۔ جنتر یہ ہے:

ھجح ھجح ھجح

مرگی کو ہٹانے کا جنتر

جو منتر اوپر درج کیا گیا ہے اس کو سفید مرغ کے خون سے پیپل کے پتے پر لکھیں بعد ازاں مرگی کے مریض کے سر پہ باندھ دیں بہت جلد آرام آجاوے گا۔ اور کوئی تکلیف نہ ہوگی۔

حمل کی حفاظت رکھنے کا جنتر

اگر کسی عورت کا حمل قرار نہ رہتا ہو یا گر جاتا ہو تو مندرجہ ذیل جنتر کو ایک کاغذ پر لکھیں پھر مریض کو دھو کر پلا دیں اور ایک جنتر لکھ کر یا تو مریض کی کمر پر باندھ دیا جائے یا گلے میں لٹکایا جاوے تو بہت جلد آرام آوے گا۔ جنتر یہ ہے۔

۷۸۶

جبرائیلؑ — میکائیلؑ

الٰہی بحرمت عبدالکریم روح کریم

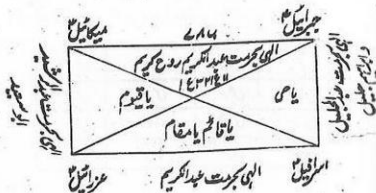
۱۱ع۳۲۱ع ۱

یا حی — یا قیوم

یا قائم یا مقام

الٰہی بحرمت عبدالجلیل — وحرمت جلیل

الٰہی بحرمت عبدالرحیم — ابو سعید

اسرافیلؑ — الٰہی بحرمت عبدالکریم — عزرائیلؑ

بچے کے رونے کو بند کرنے کا جنتر

اگر کوئی بچہ روتا ہو تو کبھی بھی چپ نہ کرتا ہو تو مندرجہ ذیل جنتر چار دفعہ کاغذ پر علیحدہ علیحدہ لکھوا ایک جنتر بچے کے گلے میں ڈال دو اور باقی کے تین جنتروں کو بچہ کو دھو کر پلا دو۔ پس بچہ کا رونا بند ہو جائیگا۔ اور ہنسنے لگ جاوے گا۔ جنتر یہ ہے۔

۸	۹	۲۳	۸
۲۲	۲	۷	۲۰
۲۲	۱۴	۷	۶
۵۸	۵۷	۴	۲۳

چیچک سے بچنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو بدم پتر پہ سرخ صندل سے لکھیں۔ پھر بچے کے گلے میں ڈال دیں۔ ایسا کرنے سے چیچک سے نجات مل جائیگی اور کوئی تکلیف نہ ہونے پائے گی۔ جنتر یہ ہے

سری	سری	سری	سری
سری	سرشکا	سری	سری
سری	پشری	سری	سری
سری	مشری	سری	سری

راج دربار میں عزت پانے جنتر

۳۶	۵۸	۱	۳۸
۱	۹	۶۲	۶۱
۸۷	۵۴	۱	۸
۸	۵	۸۳	۸۵

(1) اس جنتر کو چمیلی کی قلم سے لکھ کر اپنی بھجا پر باندھے تو راج مان ہو۔

(2) یہ جنتر اگر گلاب کے رس سے بھوج پتر پہ لکھ کر اپنے ہاتھ پر باندھے تو راجہ دربار میں جانے سے عزت ملے۔

کام ناشک جنتر

۹۳	۲۶	۱۶	۱۸
۳۶	۴۳	۳۴	۴۶
۴۶	۱۱	۱۲	۹۱
۴۴	۵۲	۶۵	۵۷

(1) اس جنتر کو چشیہ نکشتر میں اپنے لہو سے لکھ کر اپنے پاس رکھیں تو کام واسنا شانت ہوئے۔

(2) شبھ گھڑی میں عورت کے خون سے کسی کاغذ پر لکھ کر عورت کے پاس جاتے وقت [illegible] تو شانت رہیں۔

بانجھ عورت کے بچہ ہو

۸۱	۳	۳۴	۷۵
۷۰	۵۸	۴۵	۲۸
۱۱	۳۸	۷۸	۲۳
۷۷	۸۵	۱۲	۲۰

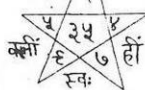
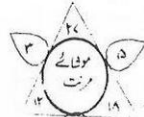
(1) چشیہ نکشتر میں [illegible] کی قلم سے کیسر کی سیاہی بنا کر بھوج پتر پہ لکھے اور اسے عورت کی [illegible] بھجا پر باندھ دے تو بچہ ہو۔

(2) اوپر کا جنتر باندہ کر تکشتر میں اتوار کے دن شگندہ لے کر بھینس کے دودھ کے ساتھ سات روز تک عورت کو کھلاوے تو بانجھ پن دور ہو۔

بیٹاہی پیدا ہو

۹	۷۲	۱۴	۲۷
۳۴	۴۸	۵۶	۱۳
۹۸	۱۳	۲۷	۴۹
۷۲	۱۲	۷۱	۵۷

جس عورت کے صرف لڑکیاں ہی ہوتی ہوں۔ ان کے لئے اس جنتر کو زعفران اور جاوتری پیس کر بھوج پتر پر لکھ کر اتوار کے دن ہاتھ پر باندھے اور بڑا ہو گیا تو شیر کے ناخن کا تعویز بنا کر داہنی بھجا میں باندھیں تو ضرور بضرور لڑکا ہی پیدا ہو۔

پرسود کا درد دور

جس عورت کو پرسود کا درد ہوتا ہو۔ وہ اس جنتر کو اتوار یا منگوار کو زعفران کی سیاہی بنا کر بھوج پتر پر انار کی قلم سے لکھے اور سوگھنے دھوپ میں رکھ کر گائے کے دودھ میں دھو ڈالے۔ پھر اس دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے چار بار عورت کو پلایا۔ تو پرسود کی پیرا دور ہو۔ یہ آزمودہ جنتر ہے۔

مچھر بھگانے کا منتر و جنتر

جس دن مچھر رات میں دکھ دیویں سوتے تیں لونگ کا کھاٹ پر چھوتے ہی بھگ جائے

(2) بکری کے دودھ میں لحت اور لونگ رپیس کر اس کی سیاہی سے کاٹے کاغذ

نو مرتبہ اس جنتر کو لکھ کر الگ الگ ان نو ٹکڑوں کو پھاڑ لو اور اپلوں کی آنچ سلگا کر اس میں دو دو منٹ بعد ان ٹکڑوں کو ڈالتا جاوے۔ تھوڑی دیر بعد سب مچھر بھاگ جائیں گے۔

شیتلا کا جنتر

۹	۴۴	۹	۵۱
۷۴	۴	۴	۵۲
۳	۲۸	۸۷	۹۱
۹	۵	۳۹	۴۵

(1) اس جنتر کو کاغذ پر لکھ کر جس بالک کے شیتلا نکلے۔ اس کے گلے میں باندھ دینے سے شیتلا دور ہو جاتی ہے۔

(2) اس جنتر کو کاغذ پر چندن سے لکھ کر اور گوگل دھوپ کا دھوپ دے کر۔ شیتلا جس کے نکلی ہو۔ اس کے گلے میں تعویز بنا کر باندھ دیں۔

ناک بہنے کا جنتر

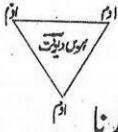
۷	۴	۵۷	۳۲
۵۲	۹	۶۲	۵۲
۴۵	۵۴	۱	۱۱
३५	۸۹	۸۳	۸۵

(1) اس جنتر کو سرسوں کے پتے پر لکھ کر چبانے سے ناک بہنے لگتی ہے۔

(2) اس جنتر کو کنیر کے پتے پر سیاہی سے لکھے اور شترو کا نام لے کر اس کو سوئی سے چھیدے تو اسکی ناک بہنے لگے۔

عورت کا دودھ بڑھے

اس جنتر کو اتوار کے دن گوڑ نمبر باوے انجیر کے قلم بنا کر بھوج پتر پر لکھے۔ اور سائے میں خشک کر کے چاندی کے تعویز بنا کر۔ بچہ والی عورت کے بائیں بازو میں باندھ دے۔ تو عورت کا دودھ بڑھ جائے۔

شترو ناشک جنتر

ترکیب:۔ اِس جنتر کو کوے کے پنکھ لے کر سرتال سے لِکھے اور رات کے وقت پوجن کر کے شمسان میں گاڑ آوے تو دشمن کی اچانک مرتیو ہو۔

بچھو کا زہر اُتارنا

اوم نمو آدیش گرو کا۔ سمندر سمندر بے کھائی۔ اس منتر کو سیدھ کرے۔ پھر جس کو بچھو نے کاٹا ہو۔ اِس منتر کو پڑھ کر پانی پلادے تو زہر اُتر جائے۔ کاٹا ہوا شانتی پائے۔

منتر آنکھ دُکھنے کا

اوم نمو آدیش گرو کا۔ مرد کی آنکھ آئی۔ پکے نہ پھوٹے۔ پیڑا کرے۔ گرد گورکھ جی آگیا کرے۔ گرو کی شکتی میری بھگتی۔ پھُرو منتر ایشور واچ

ترکیب:۔ نمک کی سات کنکری لے کر ہر بار منتر پڑھ کر چاکھے تو آنکھ اچھی ہوں۔

اُچاٹن کا جنتر

ترکیب:۔ اس جنتر کو کتے کے خون سے منگل وار کے دِن لکھے۔ اور ودھی پوروک پوجن

کر کے گلے میں باندھے تو اُچاٹن ہو۔

منتر پیلیا کا

اوم نمو ویر بیتال اُسرال نابر سنگھ دیو جی سُوادی سُکھادی سُبھال تُبھال پیلیا کو باندھے۔
جھارے پیلیا رہے نہ نیک نِشان جو رہ جائے تو ہنومان کی آن۔
ترکیب:۔ سرسوں کا تیل کٹورے میں لے کر مریض کے ماتھے پر سات بار کلے تو ٹھیک ہو۔ ہر بار منتر کا اُچارن کر کے دن میں دو بار کم سے کم اِس منتر کا ضرور پریوگ کرے۔

دوّیہ ستھم بھن!

ہریں
ہریں ہریں
ہریں دیوت ہریں
ہریں ہریں
ہریں

ترکیب:۔ اس جنتر کو گوروچن کنکم سے بھوج پتر پر لکھیں اور شراب کے سُمپٹ میں رکھ کر دھوئے خوب اچھی طرح پوجن کرے۔ پھر دوسرے دِن نکال کر اپنی چوٹی میں باندھے تو اس کا بہت اُتم پھل مِلے گا۔

منتر بچھو اُتارنے کا

اوم نمو کامرو دیش کا ماکشی دیوی جہاں بڑے استمبالی جوگی جوگی نے پالی کتی۔ دس کالی دس کالی دس پیلی دس لال۔ رنگ برنگا دس کبری دس ٹھکا دیں بھال۔ اِن کا وش ہنومنت ہرے۔ رکشا کرے گرو گورکھ ناتھ۔ پھرو منتر ایشور واچ۔
ترکیب:۔ اِس منتر کو گرہن کی ریت سے ایک ہزار بار جپے۔ تیل کا دیپک جلادے۔

مٹھائی کا بھوگ لگا دے اِس طرح سِدھ کر کے جس کے کاٹا ہو۔ اُپلوں کی راکھ سات بار منتر پڑھ کر کاٹی ہوئی جگہ کے چاروں طرف لگا دے تو زہر دھیرے دھیرے اُتر جائے گا۔

بدیش میں شترو مارنے کا جنتر

ترکیب:۔ اس جنتر کو مور کے پنکھ سے لکھ کر شراب کے برتن میں رکھو اُس کا منہ بند کر دے اور شمسان بھومی میں گاڑ دے۔ ایسا کرنے سے جب اُس پر سورج کی کرنیں یا بارش پڑے گی۔ تب بدیش گئے ہوئے شترو پر روگ سوار ہوتا جائے گا۔

وِشی کرن منتر

اوم نمہ کرشن کامنی اموکی وشا نمان ہُوں فٹ سُواہا۔
ترکیب:۔ تانبے کی پتلی لے کر اس کا پوجن کرے۔ اور مون رہ کر ہر روز ایک سو جاپ اکیس دِن تک کرکے۔ پتلی کے سامنے کچھ پھول لے کر جس آدمی پر ڈالے وہ فوراً بس میں ہو۔

اگنی ستمبھن جنتر

ادم ادم
ادم لم کروں لم ادم
کروں دیوت کروں
لم کروں لم
ادم ادم

ترکیب:۔ اِس جنتر کو بھوج پتر پر پیلی سیاہی

سے لکھ کر زمین میں دبا دے۔ اور سات دن تک پانی دیتا رہے تو اگنی شانت ہو۔

منتر ہانڈی باندھنے کا

کھناہ کی ماٹی چونے کا پانی گدھے چڑھی بھیش بلانی کاچی ہانڈی کچی پال اوپر چڑھی بجر کی تالی تلے بھیروں کی کیلیں اوپر نرسنگھ گاجے باندھی ہانڈی ابلے تو گورکھ ناتھ لاج راکھے۔
ترکیب:۔ راستے کی سات کنکری لاکر ہر ایک کنکری پر منتر پڑھ کر سات بار ہانڈی پر مارے تو وہ ہانڈی بند جائے گی۔ یعنی گرم نہ ہوگی۔ چاہے جتنی آنچ پر اُسے رکھا جاوے۔

منتر داڑھ کے درد کا!

اوم نمو ناتھ دتھلایاتے کھنڈتاتے نمونہ۔ اس جنتر کو اکیس بار کسی ایک کانسی کے کٹورے میں بھرے ہوئے جل پر پھونکے اور تھوڑا سا کپور ڈال کر روگی کو پلا دے تو دانت کا درد فوراً اچھا ہو جائے گا۔

چندر بھرمن وچار

میکھ۔ سنگھ۔ دھن وغیرہ کا چندرماں پورب وغیرہ آٹھ دشاؤں میں کرم سے ۱۸۔ ۱۵۔ ۱۲۔ ۱۶۔ ۱۴۔ ۲۰۔ گھڑی بھرمن کرتا ہے۔ چندر راشی میں چکر کے انوسار دشا جان کر کام کرنا چاہیے۔
شبھ کاموں کے لئے چندرماں داہنے اور سامنے کا اچھا ہوتا ہے۔ کسی کام کو کرنے سے

پہلے اِس کا دھیان رکھیں۔

میکھ۔ سنگھ اور دھن کا چندرماں پورب میں۔ برکھ۔ کنیا اور مکر کا چندرماں دکشن میں۔ مین۔ تلا اور کنبھ کا چندرماں پچھم میں۔ کرک۔ برشچک اور مین کا چندرماں اتر میں واس کرتا ہے۔ اِس بات کا دھیان رکھیں۔

ایشان
پورب
آگنے
دکشن
نیرتیہ
پچھم
وایو

یوگنی وِشا چکر

پردانوی پورب باسا۔ اُترو دیا دشمی نواسا۔ تج ایکارشی آگنے راہبی۔ نیرتیہ کون میں چوتھے دھائی پنچمی تیرس دکھن براجے۔ جودش کے دن شوجی گاجے۔ نونم ساتیں وایو رہی۔ آٹھ اماوس شسی۔ یوگن ہو کال دکھائے۔ سنمکھ داہنے نہیں دکھائے۔ بائیں پیچھے رکشک ہوئی۔ بس جیوس کے لکشن یہی

آسن وچار

ان سمست وچاروں کے ساتھ آسنوں کا بھی بھید رکھنا چاہیے۔ جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے۔ اس کے انوسار کرم چرم کو دیکھ کر کم شکھر پر آسن بچھا کر بیٹھے تو منتر سِدھ ہو۔ جس

جگہ پر بیٹھے اس کے نو حصے کرے۔ پھر جگہ کے ملے ہوئے حرفوں کو دیکھے۔ اُس کے بھی نو حصے کرے۔ پھر پہلے اکشر میں ماترا ہووے۔ تو اسی میں آسن بچھا کر بیٹھے۔

پورب

میکھ | سنگھ

دھن | چر

سبھاؤ | بھ

متھن | تلا

دکشن | اتر

پشچم

اسی طرح دن اور دشاؤں کا بھی وچار ہے۔ جس دن لکھنے اور منتر جپنے بیٹھے اس دن پورب دشا میں کرے۔ دوسرے کو اگنی کون میں۔ دکشن اسی طرح اتر میں ساتویں دِن کرے۔ اس کا کون خالی رہے۔ اگر شبھ کام ہو تو چندر بل وغیرہ کو سامنے رکھے۔ یوگنی دشا شول رنکر شٹ وار کو پیچھے اور بائیں رکھے تو کارج سدھ ہو۔

وَشی کرن سُپاری منتر!

اوم نمو بھگوتے واسودیوائے ترلوک ناتھ ترپلاوار نائے اموکم یم وشیم کُرو کُرو سواہا۔
ترکیب:۔ اس منتر کو سدھی یوگ میں ایک سو آٹھ بار جپے اور جس کو اپنے بس میں کرنا ہو۔ اُس کا نام سُپاری پر پڑھ کر پھونک دے پھر جس کو یہ سپاری کھلادے وہ بس میں۔۔۔

وشی کرن پان منتر

ہرے پان ہرلائے پان چکنی سپاری شوبت کھر داہنے کر میں چونا ہی لے ہاتھ رَس لیونے۔ پیٹ دے۔ تیٹ رَس لے شری نرسنگھ ویر تماری شکتی میری بھگتی پھرو منتر ایشور مہادیو جی کا واچہ۔
ترکیب:۔ ایک دیسی پان لگا کر سات بار یہ منتر پھونکے تو جسے کھلاوے وہ بس میں ہووے۔

بچہ کا جسم کے اندر سوکھ جانا

نیشات کے استعمال زیادہ یا گئے صدمہ دکھ اور رنج والم کے اثر یا گرمی و خشکی جانے کے باعث بعض دفعہ رحم میں بچہ سوکھ جاتا ہے اس سے بھی عورت کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے مردہ بچہ نکالنے کی جلد تدبیر کرانی چاہیئے ورنہ کسی صورت میں بھی عورت کی زندگی نہیں بچ سکتی۔

سنسکرت کتب میں لکھا ہے کہ کثرت مختلف گرم خشک اور تیز اشیائ کے استعمال اور کم غذا کھانے پینے کے بھی بچہ سوکھ جاتا ہے اور اکثر مر جاتا ہے یا قبل از وقت پیدا ہو جاتا ہے۔

حاملہ کو کون کونسی احتیاطیں کرنی چاہیئے

حمل کی حالت میں مباشرت منع ہے اس اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے ہندوستان میں ہر سال اسقاطِ حمل سے بہت سی جانیں ضائع ہوتی ہیں جسکی وجہ عام طور پر حمل کی حالت میں جماع ہے غم و فکر اور غصہ پاس تک نہ آنے دیں خوش و خرم رہیں حمل میں عورت کے جذبات اور خیالات پاکیزہ ہونے چاہئیں بچہ ماں کے پیٹ میں ماں کے خیالات کا اثر قبول کرتا ہے شوہر کو اس زمانہ میں ہر قسم کی احتیاطیں رکھنی چاہیئے حاملہ بیوی کیساتھ خندہ پیشانی اور نرمی سے پیش آئے ہمیشہ اس کی دلجوئی کرے اور مباشرت سے کامل پرہیز کرے انسان اشرف المخلوقات کہلاتا ہے مگر اس معاملہ میں حیوان سے بھی بدتر ہے ہمیں جانوروں سے سبق سیکھنا چاہیئے نر مادہ کے حاملہ ہونیکے بعد اسکے قریب نہیں جاتا ہم لکھ چکے ہیں کہ بچہ رحم کے اندر ماں کے خیالات کا اثر قبول کرتا ہے اس لئے

یاد رکھنا چاہیے جو لوگ حمل کے دنوں میں صحبت کرتے ہیں وہ دنیا میں آنے والے بچے کو آوارہ مزاج بننے کی تعلیم دیتے ہیں آجکل کمسن لڑکیوں اور لڑکوں میں گندے خیالات زیادہ تر اسی وجہ سے پھیلے ہوئے ہیں کہ انکے والدین حمل کے دنوں میں احتیاط سے کام نہیں لیا سست رہنا زیادہ محنت کرنا اور خوفناک قصے سننا نقصان دہ ہے اچھلنا کودنا اور چھلانگ لگانا سخت خطرناک ہے۔ بعض عورتیں حمل کے ایام میں مٹی کوئلہ اور ترش اشیاء بکثرت کھاتی ہیں اس سے معدہ غلیظ ہوتا ہے سخت پرہیز کرنا چاہیئے حاملہ کے لئے زور زور کودنا بھاری بوجھ اٹھانا منع ہے کسی چیز کو پوری طاقت سے اپنی طرف نہیں کھینچنا چاہیئے۔ کوئی وزنی چیز نہیں اٹھانی چاہیئے۔ جن کاموں میں زیادہ طاقت صرف ہو ان سے بچنا چاہیئے۔ سیڑھیاں بہت آہستہ چڑھیں اور آہستہ آہستہ اتریں جھک کر بیٹھنا نہیں چاہیئے جھک کر بیٹھنے سے رحم پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے حاملہ کو یہ دن آرام سے بسر کرنے چاہئیں اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ بالکل سست اور کاہل ہو کر بیٹھ جائے بلکہ اسے گھر کے ضروری کاروبار اپنے ہاتھوں سے سر انجام دینے چاہئیں گھر کا معمولی کام کاج ایک حاملہ کیلئے بہترین ورزش ہے۔ حاملہ کے لئے صبح کی ہوا خوری اور شام کی چہل قدمی بہت مفید ہے۔

بعض نادان عورتیں حاملہ کو مشورہ دیتی ہیں کہ وہ دو آدمیوں کے لائق خوراک کھانی چاہیئے۔ چنانچہ بعض عورتیں حمل کے دنوں میں اپنی خوراک بڑھا لیتی ہیں جس سے ان کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے حاملہ کو زیادہ پیٹ بھر نہیں کھانا چاہیئے بھوک رکھکر کھانا چاہیئے چھنے ہوئے آٹے کی بجائے بغیر چھنا آٹا زیادہ مفید ہے حاملہ کو زود ہضم اور طاقت بخش غذا مقررہ اوقات پر اعتدال کے ساتھ کھانی چاہیئے ثقیل دیر سے ہضم ہونے والی قابض اور ترش

چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے مرغن غذائیں بھی مفید نہیں ہیں دودھ چاول کھچڑی مکھن گھی اور پھل وغیرہ بہترین غذائیں ہیں پھلوں میں سنگترہ، لیموں آم، سیب، کیلا اور انگور بہترین پھل ہیں اگر چائے کی عادت ہو تو جہاں تک ہو سکے دودھ زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔

ہلکا لباس تنگ اور چست نہیں ہونا چاہیئے بلکہ ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ کمر پر پیٹی اور آزار بند کس کر نہ باندھیں اس سے بچہ کی پرورش پر رکاوٹ پیدا ہوتی ہے سردیوں میں ایسا لباس پہنیں جو گرم ہونے کے باوجود وزنی نہ ہو یوں تو اونچی ایڑی والی جوتی یا بوٹ ہمیشہ ہی ضرر رساں ہیں مگر ایام حمل میں قطعی نہ پہنیں۔

ایام حمل میں پیشاب اور پاخانہ کا خیال رکھیں قبض تو ہمیشہ ہی نقصان دہ ہے اور ایام حمل میں قبض کا خاص طور پر خیال رکھیں اگر تھوڑا تھوڑا پیشاب بار بار آتا ہو تو بارے واٹر یعنی ولائیتی جو پانی آتش تیار کر کے پیئیں اگر قبض ہو تو بادام روغن کا مسلسل استعمال بھی بہت مفید ہے قبض کبھی نہیں ہوتا اس لیئے ابتدائی ایام سے بچے کی پیدائش تک اس کا استعمال جاری رکھنا بہت فائدہ بخش ہے ایام حمل میں دانت ہرگز نہ نکلوائیں اسقاط حمل کا اندیشہ ہے۔ دانتوں میں درد ہو تو روغن لونگ کا پھاہا دانتوں کے سوراخ رکھیں درد جاتا رہے گا۔

حاملہ کے امراض کا علاج نہایت توجہ اور احتیاط سے کرنا چاہیئے قبض کی شکایات پر خلاف ہرگز نہ لیا جائے بلکہ کسی معمولی قبض کشا چیز مثلاً گلقند وغیرہ کا استعمال کیا جائے جب جلاب سے حمل کے ضائع ہونے کا اندیشہ رہتا ہے بخار کی حالت میں زیادہ پسینہ لانے والی ادویہ سے پرہیز کرنا چاہیئے

راج مان جنتر

اوم ۳۰ ہرمن
۷ ام فٹ ۸۳
کلیں فٹ سواہا کلیں
۲۱ ۴۴
کلیں

اِس جنتر کو چمبیلی کی قلم سے لِکھ کر اپنے بازو پر باندھے تو راجا مان ہو۔

(۲) اِس جنتر کو اگر گلاب جل سے بھوج پتر پر لکھ کر اپنی بھجا پر باندھے تو راج دربار میں جانے سے عزت ملے۔

کامدیو ناشک جنتر!

۳۹	۳۶	۱۶	۱۸
۳۴	۴۳	۱۱	۹۱
۴۶	۲۲	۱۲	۴۶
۴۴	۵۶	۶۵	۵۷

اس جنتر کو پشیہ نکشتر۔ اپنے لہو سے لِکھ کر اپنے پاس رکھیں۔ تو کام واسنا میں ستا دے۔

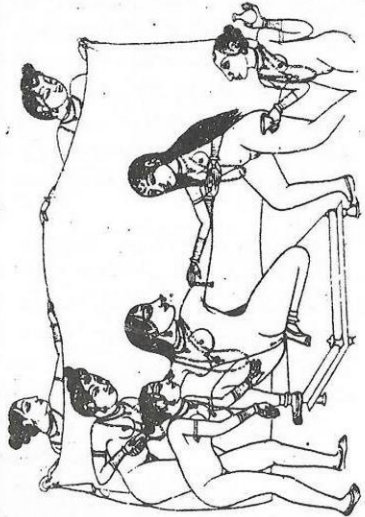
(۲) یہ جنتر شبھ گھڑی میں عورت کے خون سے کاغذ پر لکھ کر استری کے پاس جاتے وقت اپنے پاس رکھے۔

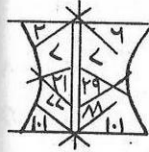
کشٹ چھوٹنے کا جنتر

اس جنتر کو گلاب کے رَس سے کانسا کے برتن پر لکھ کر پھر اُس کو دھو کر بھوتی کو پلادے تو اُس کا کشٹ چلا جائے۔

اِس جنتر کو گلاب کی قلم سے لال کاغذ پر لکھ کر بازو پر باندھے۔

کان درد سے چھوٹنے کا جنتر

اس جنتر کو انار کے رس سے کاغذ پر لِکھ کر اگر کان میں

باندھے تو کان کا درد دُور ہو جائے۔

(۲) اس جنتر کو تلسی پتر پر لکھے بعد میں اِس کا رس نکال لے اور گرم کر کے کان میں ڈالے۔ تو کان کا کشٹ دور ہو۔ ساتھ ہی کٹیلی جھاڑ کا کچھ نما پتہ کر کے اس کا عرق بھی کان میں ڈالے۔

نامرد بنانے کا جنتر

۹۳	۲۶	۶۱	۱۷
۲۶	۴۳	۳۷	۴۵
۶۳	۱۱	۱۲	۹۱
۳۴	۲۵	۵۶	۷۵

اس جنتر کو گوردچن سے ریشم کے کپڑے پر اُس آدمی کا نام لکھ کر اُس کے نیچے رکھے تو وہ پرش نامرد ہو۔

(۲) اس جنتر کو تلاب کی مٹی سے بھوج پتر پر لکھ کر اشٹ گندھ وغیرہ کی دھوپ دے کر جس آدمی کو دِکھا دے۔ نامرد ہو جائے۔

پراکرمی ہونے کا جنتر

اس جنتر کو عورت کی ماہواری کے پانی سے لکھ کر عورت کے ساتھ بھوگ کرے اور اس جنتر کو دیکھتا جائے تو پراکرمی ہو۔

(۲) اس جنتر کو زچہ خانہ کی مٹی سے کاغذ پر لکھے اور رانی کو بھوگ دِلاس کرتے وقت کھاٹ کے نیچے رکھے تو پراکرمی بنے۔

غذا اور قوت مردمی

ایک عام اصول:

جو خوراک ہم روزمرہ کھاتے ہیں وہی معدہ میں کیمیائی طریقہ سے تحلیل ہو کر صاف وصالح خون پیدا کرتی ہے۔ اسی خون سے وہ سفید جوہر پیدا ہوتا ہے۔ جو زندگی کی بنیاد اور جوانی کی لذتوں کا خزانہ تصور کیا جاتا ہے اگر یہ خوراک ایسی ہوگی کہ اس سے تازہ خون کثیر مقدار میں نہ پیدا ہو سکے تو اس سے یقینی طور پر قوت مردمی کو نقصان پہنچے گا لیکن اگر یہی خوراک اپنے اندر ایسے اجزا رکھتی ہو جن سے صاف اور تازہ خون بافراط پیدا ہو تو قوت مردمی کو اس سے نفع پہنچنا ایسا ہی یقینی ہے جیسا کہ سورج کی شعاعوں کے دنیا میں اِدھر اُدھر بکھرنے سے اجالے کا ہو جانا۔ جو غذائیں دل و دماغ جگر اور معدہ کو تقویت دیتی ہیں وہ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہیں اور اس کے برخلاف جو غذائیں اعضائے رئیسہ کو کمزور کرتی ہیں وہ قوت مردمی کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں۔

قابض دوائیں:

وہ غذائیں قوت مردمی کے لئے ازحد نقصان دہ ہیں جو قبض پیدا کریں۔ قبض سے معدہ کا فعل تباہ برباد ہو جاتا ہے۔ قبض کی وجہ سے معدے کے بخارات دماغ کو چڑھتے ہیں تو اس سے وہ احساس شہوت مضمحل ہو جاتا ہے۔ جس سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے متعلق کوئی اصول مقرر نہیں کیا جا سکتا کہ فلاں غذا یقیناً قابض ہے اور فلاں نہیں۔ مختلف انسانوں کے مزاج اور قوت ہاضمہ کی قوتیں مختلف ہیں جو چیزیں طبی اصول کے مطابق قابض شمار کی جاتی ہیں۔ تجربہ ثابت کرتا ہے کہ بعض لوگوں پر ان کا بھی کوئی قابض اثر نہیں ہوتا۔ پھر ان تمام چیزوں کی تشریح کے لئے ان صفحات میں کوئی گنجائش بھی نہیں ہے جو طبی طور پر قبض پیدا کرنے کی ذمہ دار ٹھہرائی گئی ہے۔ اس لئے مختصر طور پر اتنا ذہن نشین کر لیجئے کہ کوئی غذا بھی جو کسی انسان کے لئے قابض ثابت ہوتی

ہیں وہ قابل ترک ہے۔خواہ وہ کتنے ہی مقوی اثرات کی حامل بتائی جاتی ہو۔طبی طور پر چنا اور اُرد بہترین مقوی باہ دالیں ہیں لیکن جن لوگوں کو یہ قبض میں مبتلا کر دیتی ہوں۔ان کو یہ باوجود مقوئ باہ ہونے کے بھی سخت نقصان پہنچائیں گی۔اس لئے ان کے مقوی باہ فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے شائقین کو ان سے نسبتاً کمزور دالیں کھالینا زیادہ بہتر ہوگا۔

گرم مصالحہ اور قوت باہ:

آج کل ہر خواص وعوام کا رجحان طبع چٹپٹی اور مصالحہ دار چیزوں کی طرف بہت زیادہ ہوگیا ہے۔اس لئے یہ واضح کر دینا نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اگرچہ بعض تیز اور مصالحہ دار چیزیں محرک باہ ہوتی ہیں لیکن اصولی طور پر ہر ایک تیز محرک باہ چیز قوت باہ کو نقصان پہنچاتی ہے۔اس اصول کے ماتحت یہ احتیاط رکھنی چاہئے کہ حتی الوسع بہت زیادہ مصالحہ دار اور چٹپٹی چیزوں سے احتراز کیا جائے لیکن جہاں باہ کو تحریک دینے کی ضرورت ہو اور کوئی سخت گرم دوا نہ کھلائی جارہی ہو مریض کا مزاج بادی ہو یا بلغمی ہو وہاں گرم مصالحہ نہایت مفید ثابت ہوگا۔

زیرہ باہ کو کمزور کرتا ہے:

زیرہ سیاہ وسفید اگرچہ قوت ہاضمہ کے لئے نہایت مفید ہیں لیکن باہ کے لئے سخت نقصان دہ ہیں۔اس کا بہترین ثبوت تجربہ ہے کسی بھی قوی الباہ شخص کو زیرہ دو تین تولہ کی مقدار میں روزانہ صبح گھوٹ کر پلا دینا اسے دو تین ہفتہ میں پوری طور پر نامرد بنا دینے کے لئے کافی ہے۔

دھنیا قوت مردمی کے لئے نقصان دہ ہے:

خشک دھنیا گرم مصالحہ کا ایک بہت بڑا جزو ہے۔سبز دھنیا بھی چھونک وغیرہ لگانے کے لئے بہت کثرت سے استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن بہت کم لوگ اس راز سے واقف ہیں کہ دھنیا باہ کے لئے از حد مضر ہے۔سبز دھنیا خشک دھنیے سے بھی زیادہ غیر مفید ہے اگر سبز یا خشک دھنیا ایک یا دو تولہ کی مقدار میں گھوٹ کر پلایا جائے تو اچھے خاصے قوی پیکر مرد کو دو تین ہفتوں میں نامرد بنا دیتا ہے۔

گرم مصالحہ کے مقوی باہ اجزاء:

گرم مصالحہ میں دار چینی' سونٹھ' تیز پات اور بڑی الائچی بہت مفید اجزاء ہیں۔دار چینی دماغ کے لئے نہایت اکسیری فوائد رکھتی ہے اور باہ کو ہیجان میں لاتی ہے۔سونٹھ بھی مرکز تناسل میں تحریک پیدا کرنے کے لئے بے نظیر چیز ہے۔ تیز پات اور بڑی الائچی بھی مقوئ باہ اثر رکھتی ہیں۔ان چیزوں کے دیگر فوائد دانستہ نظر انداز کر دیے گئے ہیں۔بعض لوگ گرم مصالحہ میں لونگ بھی شامل کرتے ہیں۔کوئی شبہ نہیں کہ لونگ ایک مفید جزو ہے لیکن دار چینی' سونٹھ وغیرہ کے ہوتے ہوئے اس بات کی ضرورت نہیں کہ لونگ گرم مصالحہ میں شامل کر کے اس کی تاثیر کو اور بھی زیادہ گرم اور ایک حد تک مضر بنا دیا جائے۔لونگ کا ایک دو دانہ بھی صبح وشام استعمال کرنا گرمی پیدا کر سکتا ہے۔لہذا میری رائے میں لونگ گرم مصالحہ میں کبھی استعمال نہ کیا جائے۔

لہسن اور پیاز:

ہندوؤں کے معزز اور قدیم روش کے پابند گھرانوں میں لہسن اور پیاز کو سخت قابل نفرت سمجھا جاتا ہے۔یوپی کے بعض برھمن' کشتری اور بنیے تو ان کے نام سے بھی گھبراتے ہیں۔بعض گھرانوں میں پیاز استعمال ہوتا ہے لیکن لہسن کو تو چھونا بھی گناہ سمجھا جاتا ہے مگر یہ ایک سخت غلط فہمی اور طبی اصولوں سے ناواقفیت کا ایک افسوس ناک مظاہرہ ہے۔ہندوؤں کے رشیوں اور منیوں کے بنائے ہوئے آیورویدک گرنتھوں میں لہسن کی تعریف میں زمین اور آسمان کے قلابے ملائے پڑے ہیں۔حقیقت یہ ہے کہ لہسن اور پیاز دونوں چیزیں از حد محرک اور مقوی باہ ہیں۔کچا پیاز کھانا شاید باہ کے لئے زیادہ مفید ہو لیکن اس کا چھونک لگانا صحت بخش بھی ہے۔کچے پیاز میں چند ایک تیزابی مادے ایسے ہوتے ایسے ہوتے ہیں جو مضر صحت ہوتے ہیں لیکن پکانے سے ان کی پورے طور پر اصلاح ہو جاتی ہے۔پیاز کے صحت بخش اور مقوئ باہ اثرات زمانہ قدیم سے تسلیم ہوتے چلے آئے ہیں۔مصر قدیم تہذیب کا گہوارہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کے اہرام بناتے وقت کارکن کثیر مقدار میں پیاز استعمال کرتے تھے اور

اسے جسمانی قوت اور صحت کے لئے نہایت مفید مانتے تھے۔ لہسن پیاز سے بھی زیادہ مقوئ باہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس کے مقوئ باہ اثرات نہایت ہی نمایاں اور قابل محسوس ہیں۔ اگر سالم نخود کی دال کو موسم سرما میں چھ ماشہ سے ایک تولہ تک لہسن کا چھونک لگا کر کوئی بلغمی مزاج کا شخص دو تین ہفتے لگاتار استعمال کرتا رہے تو باہ کو اس قدر غیر معمولی تقویت حاصل ہوتی ہے کہ حیرت ہوتی ہے۔ آیورویدک فن طب میں ایسے بیسیوں مقوئ باہ نسخے درج ہیں۔ جن کا جزو اعظم لہسن ہے۔ لہسن پٹھوں کو ازحد قوت دیتا ہے۔ بادی اور بلغمی امراض کا قلع قمع کرتا ہے۔ اس کے اس قدر فوائد ہیں کہ اگر ان کا تفصیل سے بیان کیا جائے تو کئی صفحے درکار ہیں۔ اس لئے صرف اسی قدر لکھنے پر اکتفا کیا جاتا ہے کہ لہسن اور پیاز کے استعمال کرنے سے منہ سے ناگوار سی بو آ جاتی ہے مگر اس کا علاج نہایت آسان ہے۔ تھوڑا سا قندِ سیاہ (گڑ) سونف یا ایک الائچی منہ میں رکھ لینے سے بدبو رفع ہو جاتی ہے۔

باہ اور مغزیات:

قوت باہ اور مغزیات کے استعمال کا نہایت گہرا رشتہ ہے۔ یہاں قلت گنجائش کی وجہ سے اس رشتہ کی تشریح نہ کرتے ہوئے صرف اسی قدر لکھنے پر اکتفا کیا جاتا ہے کہ تقریباً تمام قسم کے مغزیات قوت باہ میں اضافہ کرنے کے لئے نہایت مفید ہیں۔ مغز بادام، مغز چلغوزہ، مغز پستہ، مغز اخروٹ، مغز فندق خصوصیت سے اس بارے میں قابل ذکر ہیں۔ مغز بادام کے برابر چنے ملا کر چبانا قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

مغز بادام مقشر 6 ماشہ، سونٹھ 6 ماشہ، نخود بریاں 6 ماشہ، کالی مرچ 3 ماشہ، مصری 1 تولہ ملا کر صبح و شام چبانا باہ کے لئے اچھا اثر رکھتا ہے اگر اس کے اوپر سے دودھ پی لیا جائے تو اور بھی مفید ہے۔ مغز بادام مصری اور مکھن بوقت صبح نہار منہ حسب قوت ہاضمہ استعمال کرنے سے دل و دماغ اور تمام جسم کو قوت پہنچتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر قوت باہ کو نفع پہنچتا ہے۔ مغز چلغوزہ کو شکر ملا کر چبانا بہت مفید ہے لیکن مغزیات کا حد سے زیادہ استعمال معدے کو خراب کرتا ہے۔ مغز بادام چھیلے بغیر استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ مغزیات جسم کو موٹا کرتے ہیں اور

خصوصیت سے مقوئ دماغ ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کو وقتِ خاص پر صرف کمزوریٔ دماغ کی وجہ سے انتشار نہ ہوتا ہو ان کے لئے مغزیات کا استعمال بہت مفید اثر رکھتا ہے۔

قوت باہ اور پھل:

قوت باہ میں اضافہ کرنے کے میٹھا اور بے ریشہ دار آم، جامن، آڑو، کیلا، سیب، انگور خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ جس موسم میں یہ پھل کثرت سے مل سکیں۔ اس موسم میں ضرور بکثرت استعمال کرنے چاہئیں۔ ترش اور ریشہ دار آم بجائے فائدہ کے نقصان پہنچاتے ہیں جب تک بارش نہ ہو آم کا مزاج بہت ہی گرم ہوتا ہے۔ بارش کے بعد اس کی گرمی کچھ کم ہو جاتی ہے۔ پھر بھی بہت گرم مزاجوں کو اس کا کثرت سے استعمال غیر مفید ہے۔ جسم پر پھوڑے پھنسیاں اور اکثر آنکھوں کی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ آم چوس کر اوپر سے دودھ کی لسی پینا اس کی گرمی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ آم چوس کر اوپر سے جامن کا استعمال بھی نہایت ہی مفید ہے۔ جامن کا استعمال آم کے مضرات کی اصلاح کر دیتا ہے۔ نیز اس کی قوت میں کئی گنا اضافہ کرتا ہے۔ جامن خصوصیت سے گرم مزاجوں کو ازحد مفید ہے۔ جن کو جگر کی کمزوری کی وجہ سے سرعت وغیرہ کی شکایت ہو یا انتشار کم ہوتا ہو۔ ان کے لئے جامن کا استعمال ایک اکسیری علاج سے کم نہیں۔ جامن جگر کو طاقت دیتی ہے اور جسم میں نیا خون پیدا کرتی ہے لیکن اس کا کثرت سے استعمال قبض کی شکایت کرتا ہے اور اکثر صورتوں میں ہیضے کا شکار کر دیتا ہے۔

آڑو کا مزاج سرد تر ہے۔ اس لئے سرد مزاجوں کے لئے غیر مفید ہے۔ گرم مزاجوں کو خصوصیت سے بہت مفید پڑتا ہے۔ آڑو ایک کثیر الغذا پھل ہے لیکن اس سے جو غذائیت پیدا ہوتی ہے وہ ردی اور ناقص ہوتی ہے۔

کیلا گرم مزاجوں کی قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ نہار منہ کھانا مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال کھانا ہضم کرنے میں بہت کچھ معاون ثابت ہوا ہے۔ کیلے کے بکثرت استعمال سے قبض، اپھارہ اور ریحِ شکم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا بہترین علاج تھوڑے سے کچے چاول چبا

لیتا ہے۔ کیلے کے استعمال کے بعد دو چار ماشہ کچے چاول چبالینا بھی اس کا کوئی نقصان دہ اثر ظاہر نہیں ہونے دیتا۔

سیب دل، دماغ، معدہ و جگر تمام اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ قدرے قابض ہے ہر مزاج کو مفید ہے۔

انگور خصوصیت سے خون پیدا کرنے میں مؤثر ہے۔ ملینِ طبع ہے جسم کو طاقت و توانائی بخشتا ہے۔

قوت باہ چھاچھ اور دہی:

چھاچھ اور دہی قوت باہ کے لئے مفید نہیں ہیں بلکہ بعض صورتوں میں سخت مضر ہیں۔ بلغمی یا بادی مزاجوں کو اگر ضعف باہ کی شکایت لاحق ہو تو چھاچھ یا دہی کا بکثرت استعمال ان کے لئے زہرِ ہلاہل سے کم خطرناک اثر نہیں رکھتا لیکن گرم مزاجوں کے لئے چھاچھ اور دہی کچھ زیادہ نقصان دہ نہیں ہے بلکہ بعض صورتوں میں مفید بھی ہیں۔ چھاچھ اور دہی ہمیشہ میٹھے استعمال کرنے چاہئیں۔ کھٹا دہی ترش چھاچھ گرم مزاجوں کی باہ کے لئے بھی سخت مضر ہیں۔ دہی اور چھاچھ قابض اثر رکھتے ہیں۔ میٹھے دہی میں میٹھا ملا کر پینا گرم مزاجوں کے لئے اکثر صورتوں میں مفید ثابت ہوا ہے۔

قوت باہ اور اچار سرکہ وغیرہ:

قوت باہ کے لئے کوئی چیز ایسی سخت مضر نہیں ہے۔ جس قدر اچار، سرکہ، چٹنیاں اور قسم قسم کی چٹپٹی، ترش اور محض زبان کے ذائقہ کے لئے تیار کی ہوئی پکوڑیاں وغیرہ لیکن قابل افسوس نظارہ ہے کہ روز بروز کمزور اور قوت باہ سے عاری ہو جانے کے باوجود بھی لوگوں کا میلان طبع ان قاتل باہ چٹپٹی چیزوں کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اچار، سرکہ وغیرہ قسم کی چیزیں منی کا ستیاناس کر دیتی ہیں۔ پٹھوں کو کمزور کر دیتی ہیں۔ دماغ اور حواس میں خلل ڈالتی ہیں لیکن شاذ و نادر طور پر گاہے گاہے زبان کا ذائقہ بدلنے کے لئے کسی چٹپٹی چیز کا استعمال کر لینا مضر نہیں ہے۔

قوات باہ اور دودھ گھی:

روز آفرینش ... [illegible]

دودھ ہے۔ دودھ میں وہ تمام ضروری اجزا موجود ہیں جو زندگی قائم رکھنے اور جسم کی پرورش کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ دودھ ایک مکمل خوراک ہے۔ گھی اس کا لطیف عطر ہے۔ دودھ اور گھی انسان کی قدرتی خوراک ہے۔ جس سے جسم پرورش پاتا ہے۔ بھینس کی دھاریں قوت باہ بڑھانے کے لئے خصوصیت سے مفید ہیں۔ بھینس کا تازہ دودھ اس سے کچھ کم مقوی ہوتا ہے اور گرم کیا ہوا اور جوش دیا ہوا۔ اس سے بھی کم طاقت رکھتا ہے۔ جوش دینے سے دودھ کے کئی مفید صحت اور حیات بخش اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ گائے کا دودھ اس قدر مفید نہیں جس قدر بھینس کا دودھ۔ بھینس کا دودھ زیادہ قوت بخش ہونے کے سبب ثقیل اور بھاری ہوتا ہے۔ اس لئے جن لوگوں کو بھینس کا دودھ پورے طور پر ہضم نہ ہو سکتا ہو وہ گائے کا دودھ ہی پئیں۔ بھورے رنگ کی بھینس کا دودھ اور سب رنگوں کی بھینسوں کے دودھ سے زیادہ مقوی ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ بغیر جوش دیے نہ پینا چاہئے کیونکہ تجربات نے گائے میں سل کے مرض کی کثرت بتائی ہے۔ اس لئے گائے کا کچا دودھ اکثر مرض سل میں مبتلا کر دیتا ہے۔ دودھ کوئی بھی ہو اگر دوہنے کے بعد زیادہ دیر تک یونہی پڑا رہے تو اس میں کئی قسم کے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ بھینس کے دودھ کی نسبت گائے کے دودھ میں بہت جلد جراثیم پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے زیادہ دیر کا رکھا ہوا دودھ بغیر جوش دیے پینا خطرناک ہے۔

گائے کے دودھ میں اکثر دوہنے سے ایک گھنٹہ کے اندر اندر ہی بھینس کے دودھ میں دو تین گھنٹہ کے اندر اندر ہی جراثیم پیدا ہوتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ دودھ کسی صاف جگہ رکھا ہوا ہو تو جراثیم ذرا دیر میں پیدا ہوتے ہیں لیکن ناپاک جگہ رکھنے سے جراثیم جلدی پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کو تازہ دوہا ہوا دودھ پینے سے قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کو چاہئے کہ جوش دیا ہوا دودھ پئیں اور جوش دینے سے دودھ کے قیمتی اجزا جل جانے کا زیادہ خیال نہ کریں۔

سیاہ رنگ کی گائے کا دودھ تمام رنگ کی گائیوں کے دودھ سے زیادہ اچھا اور صحت بخش ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ باہ کے لئے غیر مفید ہے۔ باقی جانوروں کے دودھ کا ذکر کرنے کی یہاں گنجائش ہے نہ ضرورت۔

شہد

شہد حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے اور باہ کو طاقت دیتا ہے۔ جسم کو طاقتور اور توانا بناتا ہے۔ موافق آنے پر تمام جسم کی پرورش کرتا ہے۔ بلغمی اور بادی مزاجوں کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔ قوت باہ کو بڑھانے اور جسم کی پرورش کرنے کے لئے اس کی طاقتیں انڈے سے کسی طرح کم نہیں ہیں۔ گرم مزاجوں میں اس کا استعمال اکثر غیر مفید ثابت ہوا ہے۔ گرم مزاج نوجوان زیادہ مقدار میں استعمال کریں تو اکثر خون خشک کر دیتا ہے اور چہرے پر زردی پھیلا دیتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھانے کے لئے اسے دودھ میں ملا کر استعمال کریں۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں اس کا چاٹ لینا کھانے کو ہضم کرنے میں بہت مدد دیتا ہے اور قوت بھی بڑھاتا ہے۔ شہد کو انڈے کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔ شہد اور گاجر کھانا بھی کمال کا طاقت بخش اثر رکھتا ہے۔ شہد اور گھی کو ہموار ملا کر استعمال کرنے سے زہر پیدا ہوتا ہے۔ جو جسم کے لئے انتہا درجہ نقصان دہ ہے۔

چھوہارہ

چھوہارہ نہایت ہی مقوی باہ اور کثیر الغذا پھل ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے اور خون کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے لیکن اس کے استعمال سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ غلیظ ہوتا ہے اس لئے ایسے ایسے اجزاء کی شمولیت سے استعمال کیا جاتا ہے جو اس کے اس نقص کو دور کر سکیں۔ فارسی میں اسے خرما کہتے ہیں۔ معجون آردِ خرما اس کا مشہور و معروف مرکب ہے جو تولید و تغلیظ منی اور قوت باہ کے لئے قابل قدر چیز ہے۔ بادام کے بیان میں جو چھوہارے کے اجزاء والی چٹنی لکھی گئی ہے وہ نہایت اعلیٰ درجہ کی مقوی باہ غذا ہے۔ اسے استعمال نہ کر سکیں تو مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کریں۔ چھوہارے کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اسے موسم گرما میں ذرا سوچ سمجھ کر استعمال کرنا چاہئے۔

حیرت انگیز طور پر مقوی باہ دودھ:

حسب طاقت جسمانی و حسب حالات موسم دو سے چار عدد تک چھوہارے لے کر رات بھر کسی کورے برتن میں بھگو رکھیں۔ صبح ان کی گٹھلی نکال کر پھینک دیں اور نصف سیر دودھ میں جوش دیں۔ چھوہارے نکال کر اس کا دودھ استعمال کریں۔ اگر چھوہارے گرمی نہ کرتے ہوں تو پہلے چھوہارے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ بیحد مقوی باہ و مسمن بدن ہے۔ چھوہارے کے بہت سے مرکبات ہیں مگر چونکہ اس حصہ کو زیادہ طول دینا مقصود نہیں (اس میں تو صرف یہی بتانا ہے کہ کون سے مفردات مقوی باہ ہیں یا ذرا وضاحت کے لئے ان کے استعمال کرنے کے چند ضروری طریقے بتائے ہیں۔) اس لئے انھیں دو طریقوں پر اکتفا کیا جاتا ہے۔

پیاز

پیاز، باہ کو حرکت میں لانے کے لئے ایک مسلمہ چیز ہے لیکن اس کی کثرت حافظہ کو کند اور دماغ کو خراب کر دیتی ہے۔ پیاز کے ساتھ کالی مرچ اور دارچینی کا استعمال کرنا اس نقص کی اصلاح کر دیتا ہے اور پیاز کو زیادہ مقوی باہ بنا دیتا ہے۔ پیاز، دال، مصالحہ، چٹنی وغیرہ میں استعمال کرنا اس قدر زیادہ مفید نہیں ہو سکتا جس قدر مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی طریقے سے استعمال کرنے پر ہو سکتا ہے۔ سفید پیاز سرخ پیاز سے زیادہ مقوی ہوتا ہے۔

بے حد مقوی باہ نسخہ

پیاز سفید تین عدد لے کر کسی قلعی دار برتن میں رکھیں۔ اس پر گائے یا بھینس کا دودھ اس قدر ڈال لیں کہ چار انگل اوپر تک آ جائے پھر اس کو نرم نرم آگ پر پکائیں۔ جب گل جائے تو اتار لیں اور سرد ہو جانے پر اس کے برابر گائے کا گھی داخل کریں اور پھر آگ پر بریاں کریں اور برابر وزن شہد ملا کر قوام کریں۔ اتار کر سرد ہونے پر اس میں سے نصف صبح اور نصف شام مریض کو کھلائیں۔ حسب قوت ہضم پیاز بڑے یا چھوٹے لیے جا سکتے ہیں۔ اس طریقے پر استعمال

کرنے سے پیاز کی مضعف دماغ خاصیت زائل ہوجاتی ہے اور مقویٔ باہ خاصیت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس ترکیب سے پیاز استعمال کیا جائے تو باہ میں بے حد تحریک پیدا ہوتی ہے۔ جن کا دل جماع کی طرف راغب بھی نہ ہوتا ہو تو اس کے استعمال سے ان کو جماع کی اس قدر خواہش پیدا ہوجاتی ہے کہ بغیر عورت کے چین نہیں آ سکتا۔

فوری اثر مقویٔ باہ چٹکلہ:

چنے کی روٹی کے ساتھ پیاز اور گڑ کھانا قوت انتشار میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔ چند ہی روز میں غضب کی تحریک پیدا ہوجاتی ہے۔ پیاز اور قندِ سیاہ دونوں چیزوں کو ملا کر کھانا فوراً انعوظ لاتا ہے۔ آزمائش کر کے دیکھ لیں۔

بیحد مقوی باہ مرکب:

سفید پیاز کا رس 8 ماشہ۔ اُدرک کا رس 6 ماشہ۔ شہد 6 ماشہ۔ گھی 3 ماشہ۔

ترکیب تیاری: ان چاروں چیزوں کو ملا کر پینے سے قوت باہ میں بیحد اضافہ ہوتا ہے۔ دو تین ماہ تک متواتر استعمال کرنا نہایت ہی عمدہ نتائج پیدا کرتا ہے۔ حسب قوت ہاضمہ ان چیزوں کا وزن دو گنا اور تین گنا تک کیا جاسکتا ہے۔ موافق آنے پر صبح و شام دونوں وقت استعمال کریں۔ اوپر سے دودھ پیا ہو تو بیشک بیکس زیادہ مفید ہوگا۔ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

لہسن

لہسن پیاز سے زیادہ مقوی باہ اور پیاز سے زیادہ گرم ہے۔ غذا اور قوت مردمی کے بیان میں اس پر ایک مختصر سا نوٹ لکھا گیا ہے۔ یہاں اس کے دو مشہور مرکب درج کیے جاتے ہیں۔

1- لہسن کو کھیر:

رشیوں اور منیوں کے بنائے ہوئے آیورویدک گرنتھوں میں لہسن کی کھیر کی بہت تعریف کی گئی ہے۔ ایک تولہ سے لے کر دو تولہ تک لہسن کی پوتھیاں چھیل کر رات بھر چھاچھ میں بھگو رکھیں۔ صبح نکال کر دودھ میں اس قدر جوش دیں

کہ گل جائیں۔ شہد ملا کر موسم سرما میں اس کھیر کو متواتر کئی ہفتے تک استعمال کرنے سے قوت باہ حیرت انگیز طور پر بڑھ جاتی ہے۔

معجون سیر

لہسن کا مشہور معروف یونانی مرکب جو قوت باہ کے لئے عجیب و غریب فوائد کا حامل ہے۔

ترکیب تیاری: لہسن چھیلا ہوا اور بالکل صاف کیا ہوا آدھ سیر لے کر ایک سیر گائے کا دودھ میں پکائیں یہاں تک کہ گل جائے۔ اب اس میں شہد خالص 5 تولہ اور گھی خالص 9 تولہ شامل کریں۔ جب اچھی طرح آپس میں مل جائیں تو نیچے اتار لیں۔ پھر مندرجہ ذیل ادویات کوٹ چھان کر اس میں اچھی طرح آپس میں گوندھ کر ملائیں۔ ادویات یہ ہیں:

لونگ۔ جائفل۔ جاوتری۔ مرچ سیاہ۔ مصطگی رومی۔ سونٹھ۔ الائچی خورد۔ الائچی کلاں۔ پوست ہلیلہ کابلی۔ دارچینی۔ ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ۔ اگر۔ زعفران۔ ہر ایک ساڑھے پانچ ماشہ۔

مقدار: موسم سرما میں علی الصبح اور رات کو سوتے وقت یہ معجون 5 ماشہ سے سات ماشہ تک استعمال کریں۔

فوائد: معدے کو طاقت دیتی ہے، بھوک خوب لگاتی ہے، بلغم کو رفع کرتی ہے، قوت باہ کو بڑھاتی ہے، جسم کی رنگت نکھارتی ہے، حرارت عزیزی کو برانگیختہ کرتی ہے اور پٹھوں کو طاقت دیتی ہے۔ بوڑھوں کو خاص طور پر موافق ہے۔ ست کو چست بناتی ہے۔

گاجر

مشہور معروف سبزی ہے، خصوصیت سے جگر کو طاقت دیتی ہے۔ جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے، چہرے پر سرخی کی لہر لاتی ہے، فرانس کی حسین عورتیں اپنے حسن و جمال میں نکھار پیدا کرنے کے لئے گاجر کا کثرت سے استعمال کرتی ہیں۔ اس میں قدرتی طور پر فولاد کے اجزا شامل ہوتے ہیں اور یہی اس کی ساری

کرامات کا راز ہے۔ اس کی مقوئ باہ تاثیر زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ شکر یا شہد کے ساتھ اس کا استعمال کرنا باہ کو طاقت دیتا ہے اور خواہش میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ موسم سرما میں کسی نہ کسی ڈھنگ سے حسب قوت ہضم گاجروں کا استعمال کرتے رہیں تو قوت باہ کی کمی کی شکایت نہ ہوگی۔ گاجر کے دو نہایت مفید مرکبات درج ذیل ہیں:

حلوائے گزر مغزیات والا

جو مادۂ منویہ کی تولید اور قوت باہ کی فرائش کے لئے نہایت بے خطا چیز ہے۔ پتلی پتلی خوش رنگ گاجریں لے کر پانی سے دھولیں۔ پھر چاقو سے چھیل کر اندر سے سخت سی موصلی نکال دیں۔ اب گاجر کے گودے کو باریک کدوکش کر لیں یا سل بٹے پر باریک پیس لیں۔ اس طرح کی باریک پسی ہوئی گاجریں ایک سیر ہونی چاہئیں۔ اب انہیں ایک سیر دودھ میں جوش دیں حتیٰ کہ بالکل گل جائیں اور دودھ بھی خشک ہوجائے۔ اس کے بعد ایک قلعی دار برتن میں ڈیڑھ پاؤ گھی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ نیچے ہلکی ہلکی آگ جلائیں۔ جب گھی خوب سرخ ہوجائے تو اس میں ابلی ہوئی گاجریں ڈال کر بھونیں حتیٰ کہ بالکل برریاں ہوجائیں۔ نہ تو جلنے پائیں اور نہ کچی ہی رہیں۔ اس کے بعد آدھ سیر مصری باریک پسی ہوئی ملا کر پانچ منٹ تک آگ پر ہی رہنے دیں۔ پھر آگ سے اتار کر رکھ لیں اور مندرجہ ذیل مغزیات جو کوب کر کے ملا دیں۔ بس حلوائے گزر مغزیات والا تیار ہے۔ وہ مغزیات یہ ہیں:

مغز بادام شیریں (چھلے ہوئے)، مغز ناریل، مغز پستہ 5-5 تولہ، مغز اخروٹ، مغز چلغوزہ، مغز فندق، مغز چرونجی 2-2 تولہ۔

ترکیب استعمال: بوقت صبح ناشتہ کے طور پر ایک چھٹانک سے لے کر دو چھٹانک تک استعمال کریں۔

نوٹ: اگر حلوائے گزر مغزیات والا میں پندرہ سولہ نیم برشت انڈوں کی زردیاں بھی ملا لیں تو اس کے مقوئ باہ فوائد میں بیش بہا اضافہ ہوجاتا ہے۔

جریان، احتلام، نامردی کو دور کرنے والے نہایت پُرتاثیر سادہ نسخے

موچرس 6 ماشہ، مصری ایک تولہ، دودھ گائے نصف سیر۔ خوب جوش کر صبح وشام پئیں۔ دو ماہ میں نامرد بھی مرد ہوجائے گا۔

تخم کونچ 5 تولہ۔ تالمکھانہ 5 تولہ۔ مصری کوزہ 10 تولہ نہایت باریک سفوف بنا کر ایک ایک تولہ صبح شام ہمراہ نیم گرم دودھ پئیں۔ جریان، احتلام کا نام نہیں رہے گا۔

بداری قند ایک تولہ نہایت باریک پیس کر اس میں برابر وزن مصری ملا کر ہر روز صبح شام دودھ گائے کے ساتھ استعمال کرنے والے کی منی کی تمام بیماریاں دور ہوں گی۔

دال اُرد مقشر ایک تولہ نہایت باریک پیس کر ڈھائی تولہ گھی میں بریاں کریں اور جب سرخ ہوجائے تو اس میں ایک پاؤ گائے کا دودھ ڈال کر بطور کھیر پکائیں اور مصری ملا کر ہر روز صبح کے وقت کھایا کریں۔ یہ غذا ذرا ثقیل ہوتی ہے۔ پہلے ایک تولہ شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ پانچ تولہ دال تک لے جائیں۔ اس انداز سے گھی دودھ کا وزن بھی بڑھاتے جائیں۔ اوّل درجہ کی مقوی ہے۔

زمین قند ایک سیر لے کر ہاتھوں کو تیل لگا کر چاقو سے چھیل ڈالیں اور

باریک باریک ٹکڑے کر کے کڑاہی میں نصف سیر گھی ڈال کر بریاں کر لیں۔ جس قدر وزن ہو اس سے سولھواں حصہ جائفل ملا کر خوب پیس لیں اور چار گنا مصری باریک کر کے ملائیں۔ اس میں سے دو تولہ صبح اور دو تولہ شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ ناقابل برداشت طاقت پیدا ہو گی۔

گائے کے آدھ سیر دودھ میں ایک تولہ ستاور کا سفوف ڈال کر اس قدر جوش دیں کہ ڈیڑھ پاؤ رہ جائے۔ پھر اس میں مصری ملا کر ہر روز رات کو سوتے وقت پیا کریں۔ نہایت مقوی باہ ہے۔

سنبل کے درخت کی سبز چھال لے کر اس میں سے دو تولہ رس نکالیں اور اس میں دو تولہ مصری ملا کر صرف سات روز تک کھائیں۔ اس کے ایک ہفتہ کے استعمال سے بے شمار ویرج پیدا ہو گا۔

بداری قند ایک تولہ' گولر کا رس چھ ماشہ' گھی ایک تولہ ہر روز صبح و شام ملا کر پینے سے طاقت بڑھ جاتی ہے۔

بداری قند کا سفوف ایک تولہ' گولر کا رس دو تولہ ملا کر کھلائیں اور اوپر سے حسب ضرورت گائے کا دودھ نیم گرم مصری ملا کر پئیں۔ نہایت مقوی باہ ہے۔

آملہ خشک نہایت باریک سفوف بنا کر سات مرتبہ سبز آملوں کے رس میں بھگوئیں اور خشک کر لیں۔ پھر سفوف بنائیں۔ اس میں دو چند کھانڈ ملا کر گائے کے نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ باہ' ممسک اور جریان کو دور کرتا ہے۔

بداری قند خشک خوب باریک پیسیں۔ اس میں آملوں کی طرح سبز بداری قند کے رس کی سات پٹھ دیں اور خشک کر کے سفوف بنائیں۔

اس میں دو چند کھانڈ ملا کر گرما گرم دودھ کے ہمراہ ہر روز ایک تولہ سے دو تولہ تک صبح و شام استعمال کریں۔ نہایت مغلظ منی و مقوی باہ ہے۔ احتلام' جریان قطعی طور پر دور ہو جاتا ہے۔

خشک ستاور کا سفوف کر کے سبز ستاور کے رس میں بشرح صدر سات پٹھ

دیں اور پھر خشک کر کے سفوف بنائیں۔ سہ گنا کھانڈ ملا کر نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک تولہ سے دو تولہ تک ہر روز صبح و شام کھایا کریں۔ بے حد مقوی و دافع جریان ہے۔

پوست بیخ اونٹ کٹارہ ایک تولہ خوب کچل کر کسی سفید کپڑے میں پوٹلی باندھ کر نصف سیر دودھ میں ڈالیں اور اس میں نصف پانی ملا کر اس قدر جوش دیں کہ تمام پانی جل کر صرف دودھ ہی رہ جائے تو اس میں مصری ملا کر برابر چالیس روز تک استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے نامردی تک دور ہو جاتی ہے۔

تل سیاہ دو تولہ' گوکھر و دو تولہ۔ دونوں کو خوب باریک پیس کر نصف سیر دودھ بکری میں بطور کھیر پکا کر استعمال کریں۔ اس سے جلق اور اغلام سے پیدا شدہ نامردی رفع ہوتی ہے۔ تین ہفتہ تک استعمال کرنا چاہئے۔

آرد سنگھاڑہ حسب ضرورت لے کر گھی میں بریاں کریں اور چاشنی ملا کر بطور حلوا بنائیں۔ اس کو چالیس روز تک کھانے سے جریان' احتلام' نامردی چلی جاتی ہے۔

مغز بادام چھ ماشہ' بھنے ہوئے چنوں کی دال چھ ماشہ دونوں کو پیس کر ہمراہ دودھ گائے صبح و شام کھانے سے خوب طاقت پیدا ہوتی ہے۔

آٹھ ماشہ سفوف اسگندھ ناگوری نصف سیر گائے کے دودھ میں اس قدر جوش دیں کہ ڈیڑھ پاؤ دودھ رہ جائے۔ اس میں تین چار تولہ مصری ملا کر ہر روز پینے سے چالیس دن میں طاقت خوب بڑھتی ہے۔ رنگ دن بدن سرخ ہوتا جاتا ہے۔

لہسن نصف سیر خوب چھیل کر صاف کریں اور اس کو کوٹ کر چار سیر دودھ میں ڈال کر اس قدر جوش دیں کہ کھویا بن جائے۔ جب کھویا بن جائے تو اس کو نصف سیر گھی میں بریاں کر لیں اور ٹھنڈا کر کے دو سیر شہد ڈال کر معجون تیار کریں۔ ایک تولہ سے تین تولہ تک ہمراہ دودھ دونوں وقت استعمال کریں۔ نہایت مقوی باہ مولد منی و ممسک ہے۔ اس کے

استعمال سے قبض بھی نہیں ہوتی۔ مرض نامردی بھی اس سے رفع ہو جاتا ہے۔

پھلی ببول خشک پانچ تولہ' پوست مولسری پانچ تولہ' ستاور پانچ تولہ' موچرس پانچ تولہ۔ سب کو نہایت باریک سفوف بنا کر برابر وزن کھانڈ ملا کر اس میں سے چھ ماشہ صبح' چھ ماشہ شام دودھ کے ہمراہ کھائیں۔ اس کے چند روز استعمال کرنے سے ویرج شہد کی طرح گاڑھا ہو جاتا ہے۔

چنیا گوند' ببول کی پھلی ہم وزن لے کر خوب باریک پیس لیں۔ اس میں ایک تولہ صبح' ایک تولہ شام کو گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے طاقت بڑھتی ہے اور جریان' احتلام کو فائدہ ہوتا ہے۔

کونپل برگد' پوست درخت گولر' دونوں کو سایہ میں خشک کر کے دو چند مصری ملائیں اور اس میں سے ایک ایک تولہ روزانہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ جریان' احتلام اور کمزوری کا حکمی علاج ہے۔

بعض لوگ اعتراض کرتے ہیں کہ برتھ کنٹرول نسل کشی کے مترادف ہے۔ حالانکہ سب سے بڑی نسل کشی یہ ہے کہ آپ ایک بچہ پیدا کریں اور اس کو پیٹ بھر کے روٹی بھی نہ کھلائیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جن بچوں کی مناسب پرورش اور تعلیم و تربیت نہیں ہوتی۔ وہ بچے قوم کے لئے نہ ہونے کے برابر ہیں۔ کمزور، ناتواں، بیمار بچے ملک اور قوم پر بوجھ ہیں۔

جیسا کہ لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے بھی لکھا ہے کہ

"حمل کو روکنے کی جتنی بھی تدبیریں ہیں وہ رحم میں پڑے ہوئے بچے کی ہلاکت کا موجب نہیں ہوتیں۔ بلکہ وہ تدابیر مرد کے نطفہ کو عورت کے انڈے کے ساتھ ملنے سے روکتی ہیں۔ یعنی جراثیم منی کو بچہ دانی کے قریب پہنچنے سے پہلے ہی روک دیا جاتا ہے۔ یوں بھی کروڑوں جراثیم ایک انزال میں خارج ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی ایک کیڑا ہی زنانہ انڈے سے مل کر حمل ٹھہراتا ہے۔ اور باقی کروڑوں کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں جب بے شمار جراثیم منی خود بخود ہلاک ہو جاتے ہیں تو قدرت کے ہاتھوں ان کروڑوں ہلاک ہونے والوں میں ایک اور کا اضافہ کر دینے سے کیا ہرج ہے۔"

برتھ کنٹرول کے یہ معنی نہیں کہ بچے بالکل پیدا ہی نہ کئے جائیں۔ بلکہ اس کا

مطلب یہ ہے کہ ضبط کے ماتحت پیدا کیے جائیں۔ ہر سال بچہ پیدا کرنے کی بجائے تین چار سال بعد بچہ پیدا کیا جائے۔ ایک بچے کے بعد دوسرے اس وقت پیدا کرنا چاہئے۔ جب ماں کی صحت اس بات کی اجازت دیتی ہو۔ مالی حیثیت اچھی ہو بچے کی پرورش، تعلیم و تربیت اور بیماری وغیرہ کا خرچ برداشت ہو سکتا ہو۔

بقول لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس اپنی مرضی کے مطابق اولاد کی تعداد کو کم رکھنے یا زیادہ کرنے کے علم کو جاننے اور اس پر عمل کرنے سے بنی نوع انسان کی راحت خوشی اور فارغ البالی میں یقیناً اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل کرنے سے تلیوں، کوڑھیوں، پاگلوں، لولے لنگڑوں، آتشک اور سوزاک کے مریضوں کی تعداد میں کمی ہو گی۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ان امراض میں مبتلا مریضوں کے ہاں اولاد پیدا ہونے سے رک جائے گی۔ نہ ان کے ہاں اولاد ہو گی اور نہ والدین سے بچوں کو بیماریاں ورثہ میں ملیں گی۔ اور اس کا قدرتی اور لازمی نتیجہ ہماری قوم کی جسمانی، روحانی اور دماغی ترقی ہو گا۔

۱۔ یہ طبی اصول ہے کہ جب تک عورت کی جسمانی اور دماغی نشو و نما مکمل نہ ہو جائے۔ اسے اولاد پیدا نہیں کرنی چاہئے۔ کم عمری میں تو عورت کی شادی بھی نہیں کرنی چاہئے۔ یہ نہ صرف ماں کے لئے ہی مفید ہے بلکہ بچہ کے حق میں بھی مفید ہے۔ ماں کی تندرستی اور صحت پر اولاد کی تندرستی منحصر ہے۔

۲۔ ایک بچہ پیدا کرنے کے بعد تین چار برس تک دوسرا بچہ پیدا کرنے سے بچنا چاہیے۔ بچہ کی پیدائش کے وقت عورت ایک طرح سے نیا جنم حاصل کرتی ہے اس لئے وضع حمل کے بعد اسے کچھ مدت آرام کی ضرورت ہے۔

۳۔ ماں باپ میں سے اگر کوئی تپ دق، سوزاک، آتشک، مرگی، پاگل پن وغیرہ بیماری میں مبتلا ہو تو انہیں اولاد پیدا کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ والدین کو کوئی حق نہیں کہ وہ دنیا میں بیماروں کی تعداد بڑھائیں۔

ا۔ والدین سوزاک میں مبتلا ہوں تو عموماً بچہ اندھا پیدا ہوتا ہے۔

ب۔ جن والدین کو تپ دق ہو ان کے ہاں ایسا کمزور بچہ ہوتا ہے جس سے تپ دق کا بہت جلد حملہ ہو سکتا ہے۔

ج۔ مرگی، پاگل پن وغیرہ امراض والدین سے بچوں کو وراثت میں ملتے ہیں۔

۴۔ جن ممالک میں برتھ کنٹرول کے اصولوں پر عمل ہوتا ہے اور ایک بچہ کے بعد دوسرا بچہ تین چار سال کی مدت کے بعد پیدا کیا جاتا ہے وہاں مضبوط اور تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ جاننا چاہیے کہ تندرست اور خوبصورت لڑکا ایک درجن بیمار اور کمزور لڑکوں سے لاکھ درجہ بہتر ہے۔ اسی طرح جس طرح ایک سورج لاکھوں ستاروں سے بہتر ہے اور زیادہ روشنی دیتا ہے۔

۵۔ دوسرے ملکوں میں لوگ اپنی مرضی سے صرف اس قدر اولاد پیدا کرتے ہیں

جس کی وہ اچھی طرح سے پرورش کر سکیں اور اس کی تمام ذمہ داریوں کو آسانی سے برداشت کر سکیں۔

مثال کے طور پر انگلستان، جرمن اور امریکہ کو دیکھئے وہاں کے لوگ اپنی مرضی سے اولاد پیدا کرتے ہیں۔ ان کے بچے بھی ذہین، تندرست، اور توانا ہوتے ہیں۔ اور آج وہ لوگ، جن کی آبادی ہندوستان کے مقابلہ میں کچھ بھی نہیں ہے ہندوستانیوں پر اپنی سائنس دانی اور شہ زوری کے طفیل حکومت کر رہے ہیں۔

۶۔ ان وجوہ کی بنا پر برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل پیرا ہونا خاص طور پر ہندوستان کے لوگوں کے لئے ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ انہیں اپنی ترقی کے لئے کوشش کرنا تاکہ وہ بھی دوسری قوموں کی طرح مضبوط اور تندرست بچے پیدا کر سکیں اور اس طرح سے ہندوستانی لوگوں کی جسمانی اور دماغی قوت کی حفاظت ہو سکے نیز ملک کی اقتصادی حالت جو ہماری تباہی کا سب سے بڑا سبب ہے درستی پر آ جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کمزور آدمی طاقت والے آدمی کی نسبت بہت کم جسمانی اور دماغی مشقت کرنے کے قابل ہوتا ہے اور ایسے شخص کی مزدوری بھی اسی حساب سے کم ہوتی ہے۔

برتھ کنٹرول میں قدرت کا ہاتھ

کیا قانونِ قدرت، برتھ کنٹرول کے حق میں ہے؟ قدرت پیدائش کو روکنے کے لئے کیا تدبیریں کرتی ہے؟

قدرت کو اس بات کا پورا احساس ہے کہ اگر پیدائش کی رفتار حد سے بڑھ گئی تو دنیا کی آبادی روز بروز بڑھتی چلی جائے گی اور آخر کار یہ زمین انسانوں کے بسنے کے لئے ناکافی ہو جائے گی۔ اس لئے قدرت خود بخود ایسے حالات پیدا کرتی رہتی ہے جن سے دنیا کی آبادی بھی قائم رہے اور تناسل حد سے زیادہ نہ بڑھے۔ چنانچہ ذیل میں وہ طریقے درج کئے جاتے ہیں جو خود قدرت انسان کے برتھ کنٹرول کے لئے استعمال کرتی ہے۔

زندہ انسانوں کی ہلاکت

پہلا طریقہ جو قدرت اختیار کرتی ہے وہ یہ ہے کہ کمزور اور بیمار بچوں کو ہلاک کرتی رہتی ہے۔ چنانچہ ہندوستان میں قریباً بیس فی صد بچے ایک سال کی عمر پانے سے قبل ہی مر جاتے ہیں اور جب ضرورت ہو تو قدرت اس ہلاکت کو ملکوں کی باہمی جنگ، زلزلہ، طاعون، ہیضہ وغیرہ بیماریوں کے ذریعہ زیادہ وسیع کر دیتی ہے تاکہ دنیا میں بسنے والے انسانوں کی اقتصادی مساوات

قائم رہے۔

متمدن انسان اکثر قدرت کے ان وسائل ہلاکت کے راستے میں روک پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور مریضوں اور اپاہجوں کے لئے جو زندگی کی دوڑ میں حصہ لینے کے قابل نہ رہے ہوں اور جنہیں قدرت بھی رحم کے قابل نہ سمجھتی ہو مریض خانے اور غریب خانے وغیرہ بناتے ہیں۔ لیکن یہ اسی تمدن کا کرشمہ ہے کہ جہاں وہ ناقابل انسانوں کو زندہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں، وہاں دُنیا کی اقتصادی مشکلات نے انہیں اس بات پر مجبور کر دیا ہے کہ وہ تناسل کو روکنے کی مصنوعی تدابیر سوچیں اور ایسے طریقے استعمال میں لائیں جن سے انسان کی نامعقول پیدائش نہ ہو سکے۔

چنانچہ برتھ کنٹرول انسان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے جسے اب تمام متمدن ممالک میں بہت ضروری خیال کیا گیا ہے۔ اور جو اس لحاظ سے مذکورہ بالا قدرتی وسائل کی بہ نسبت بہتر ہے۔ کیونکہ قدرت انسان کو پیدا کرنے کے بعد اسے ہلاک کر دیتی ہے لیکن برتھ کنٹرول کے ذریعے انسان کی پیدائش ہی کو حسب ضرورت روک لیا جا سکتا ہے۔

پیدائش کو روکنا

اگرچہ برتھ کنٹرول کے وہ طریقے جو انسان کے ایجاد کئے ہیں، قدرت

کو دنیا کی آبادی کا تناسب قائم رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ خود قدرت ایسا کوئی طریقہ استعمال نہیں کرتی جس سے اولاد پیدا ہونے سے رک جائے۔

قدرت ایسے بہت سے طریقے استعمال کرتی ہے جن میں سے ایک یہ ہے کہ وہ منی کے کیڑوں کو اندھا پیدا کرتی ہے۔ جب وہ خارج ہوتے ہیں اور عورت کے رحم میں داخل ہونے کی کوشش کرتے ہیں تو انہیں آنکھیں نہ ہونے کے باعث راستہ نہیں ملتا۔ اپنی منزل مقصود پر پہنچنے کے لئے انہیں چھ سات انچ کا فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے۔ جس کے لئے قریباً چار روز کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ لیکن راستے میں انہیں نفاس وغیرہ کے اندر سے گزرنا پڑتا ہے، جہاں ان میں سے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور اس دوڑ دھوپ میں صرف طاقتور اور تیز رفتار کیڑے ہی زنانہ انڈے تک پہنچ سکتے ہیں۔

گویا قدرت ایک شخص کی ایک ہی دفعہ خارج شدہ منی میں سے بھی لاکھوں کیڑوں کو ہلاک کر دیتی ہے۔ جن میں سے ہر ایک کیڑا بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

قدرت کے دوسرے طریقے

قدرت نے پیدائش کو روکنے کے لئے یہ اصول بھی بنایا ہے کہ حمل، وضع

حمل اور اُن ایام میں جب کہ بچہ دُودھ پیتا ہو عموماً عورت کو دوسرا حمل نہیں ہو سکتا یہ ایک ایسی رکاوٹ ہے کہ اگر یہ موجود نہ ہوتی تو ہر عورت اپنی عمر میں بیسیوں بچے پیدا کرتی۔ لیکن قدرت کو یہ منظور نہ تھا اس لئے اس قسم کی رکاوٹیں پیدا کر دیں۔

اگر حمل اور بچہ کو دُودھ پلانے کی مدت دو سال گنی جائے تو عورت کی تیس سال تناسلی عمر میں یعنی پندرہ برس سے ۴۵ برس تک پندرہ سے زیادہ بچے پیدا نہیں ہو سکتے اور وہ بھی بہت شاذ و نادر ہوتا ہے۔ اگر قدرت کی طرف سے رکاوٹیں نہ ہوتیں تو خدا جانے کیا قیامت برپا ہوتی۔

برتھ کنٹرول کی انسانی تدابیر

فلاسفروں نے برتھ کنٹرول کی جو تدابیر سائنس کے ذریعے موجودہ زمانہ میں ایجاد کی ہیں، ان کے علاوہ زمانہ قدیم سے تمدن، معاشرت اور مذہب نے بھی ایسی تدابیر انسان کو بتا رکھی ہیں جن سے انسان کی زیادہ افزائشِ نسل بہت حد تک روکی جاتی ہے۔ لیکن ان تمدنی، معاشرتی اور مذہبی تدابیر کا ذکر خالص علمی موضوع ہے۔ جس کا اس کتاب کے ساتھ تعلق نہیں۔ کیونکہ یہ کتاب برتھ کنٹرول کے عملی فوائد اور ان کے حاصل کرنے کی بعض ترکیبیں بتانے کی غرض سے لکھی گئی ہے۔ اس لئے علمی بحثوں کو چھوڑ کر ہم اصل

غرضوں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

پردہ کی رسم

سائنس کی روشنی میں حمل روکنے کے بے شمار مصنوعی اور غیر مصنوعی مفید اور غیر مفید طریقے، مانع حمل آلے، دوائیں اور غذائیں، حمل روکنے کی سو فی صد کامیاب تدابیر، یورپ کی بہترین کتابوں کا نچوڑ۔

پردہ بھی ایک حد تک مانع حمل چیز ہے کیونکہ پردہ کے ہوتے مرد اور عورت آزادی کے ساتھ ایک دوسرے کو نہیں دیکھ سکتے۔ نہ مرد و عورت ایک دوسرے کو دیکھیں گے اور نہ اُن کے دلوں میں ولولے اٹھیں گے۔ لیکن پردہ عورت کی جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے موجودہ تمدن نے اس کو بھی ایک فضول اور دقیانوسی رسم قرار دیا ہے۔ عورت کی جسمانی صحت پر پردہ کے مضر اثرات کا لحاظ رکھتے ہوئے اسے رواج دینا یا مانع حمل کے طور پر اس کا استعمال ایسا ہی ہے جیسا کہ برتھ کنٹرول کی تدابیر پر عمل نہ کرنا۔ کیونکہ اس طرح سے بھی عورتوں میں بیماریاں پیدا ہونا یقینی ہے۔

تجرد یا پورن برہمچریہ

سب سے عمدہ اور بہترین برتھ کنٹرول پورن برہمچریہ ہے۔ بشرطیکہ

انسان اس پر عمل کر سکے۔ اس طریقہ کو انگریزی میں نیگیٹیو برتھ کنٹرول NEGATIVE BIRTH CONTROL کہتے ہیں۔

تجرد چونکہ جنسی مجامعت سے پرہیز کراتا ہے۔ اس لئے مانع تناسل ہے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ بعض جانوروں کو اپنی ذاتی اغراض کے جنسی مجامعت سے تمام عمر کے واسطے محروم کر دیا جاتا ہے۔ لیکن ان کی صحت یا عمر کی مدت میں کسی قسم کا نقصان واقع نہیں ہوتا البتہ تجرد انسان کے لئے ایک غیر فطری چیز ہے۔ کیونکہ انسان کو فطرت نے وہ قوتیں عطا کی ہیں جو اُسے جماع کے لئے مجبور کرتی ہیں۔ اس لئے یہ بات کہ انسان عورت کے قریب نہ جائے نہ صرف محال بلکہ ناممکن ہے۔ ہاں اگر اس پر کوئی عمل کر سکے تو یہ برتھ کنٹرول کا سب سے عمدہ بہترین اور افضل طریقہ ہے۔ چونکہ عام انسانوں کے لئے یہ ناممکن ہے۔

اس لئے برتھ کنٹرول کے لئے مصنوعی اور سائنٹنگ طریقے ہی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

مجامعت سے پرہیز

شادی شدہ لوگوں کو مجامعت سے قطعی پرہیز کی ہدایت کر دینا آسان ہے مگر اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔ ہاں زیادہ سے زیادہ پرہیز ممکن ہو سکتا ہے۔

چالیس کروڑ کی آبادی کے لئے ملازمتیں کہاں سے آئیں۔ اسی لئے اب تو ہندوستان میں ملازمت اور مزدوری بھی نہیں رہی۔ چنانچہ آئے دن خودکشی کی وارداتیں ہوتی رہتی ہیں۔

یورپین ماہر مالتھس نے ایک تھیوری بیان کی ہے کہ:-

"اگر آبادی کو روکا نہ جائے تو وہ دوگنی کی نسبت میں بڑھتی جاتی ہے اور اس کے مقابلہ میں خوراک صرف ایک گنا کی نسبت سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آبادی ۲ — ۴ — ۸ — ۱۶ کی نسبت میں بڑھتی ہے تو خوراک صرف ۱ — ۲ — ۳ — ۴ کی نسبت سے زیادہ ہوتی ہے۔"

اور اس کے معنی بالکل صاف ہیں کہ آبادی کی رفتار خوراک کی نسبت بہت تیز ہے اور اگر یہی حالت رہی تو مالتھس کے خیال کے مطابق:-

"ایک زمانہ آئے گا کہ دنیا میں لوگوں کو پیٹ بھرنا بھی سخت دشوار ہو جائے گا۔"

مالتھس نے اس کے دو علاج تجویز کئے ہیں:-

ایک تو یہ کہ ملک میں لڑائیاں ہوتی رہیں یا وباؤں کا زور رہے تو آبادی بڑھنے سے رُک جائے گی۔

قبض

قبض تو ہمیشہ ہی نقصان دہ ہے مگر ایام حمل میں قبض کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ حاملہ کو قبض عموماً غذا کی بے احتیاطی سے ہوا کرتی ہے۔ اس لئے ثقیل مرغن اور قابض غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ زود ہضم اور نرم غذائیں نیز سبزیاں اور پھل مفید ہیں۔ مثلاً دودھ، سبزی، پالک، شلغم، کدو، سنگترہ، آم انگور، گنا، سردا، چنے کا شوربہ وغیرہ غذائیں زود ہضم بھی ہیں اور قبض کشا بھی ہیں۔ کھانوں کے درمیان کافی پانی پیا جائے اور وقت مقررہ پر پاخانے میں جانے کی عادت ڈالی جائے۔

قبض کو دور کرنے کے لئے سخت قسم کا جلاب لینا خطرناک غلطی ہے ایسی پیٹنٹ دوا سے پرہیز لازم ہے جس کے اجزا معلوم نہ ہوں۔ جلاب لینے سے حمل کے گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ضرورت کے وقت ہرڑ کا مربہ یا گلقند استعمال کریں۔ معمولی قبض میں رات کو سوتے وقت ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ بادام روغن یا روغن زیتون دودھ میں پی لینا چاہیئے۔ بادام روغن تو اگر شروع زمانہ حمل ہی سے استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہے قبض کی شکایت کبھی نہیں ہوتی اور اس کے علاوہ بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے انیما بہت مفید چیز ہے۔ بعض لوگ غلطی سے اسے مضر سمجھتے ہیں۔

خوشی

حاملہ عورت کے لئے خوشی سب سے زیادہ مقوی دوا ہے۔ رنج و غم اور اداسی اس کے پاس تک نہ پھٹکنے دیں۔ فکر، ڈر، خوف، غم اور غصہ میں بچے کی نشو ونما رک جاتی ہے۔ اس کی شکل وصورت میں فرق آ جاتا ہے۔ حاملہ کے آس پاس خوشی اور بشاشت کی فضا ہونی چاہیئے خاوند اور دوسرے رشتہ داروں کو چاہیئے کہ وہ حاملہ کی ہمیشہ دلجوئی کریں اور اس کے سامنے کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے اس کو صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو۔

لباس۔

حاملہ کا لباس ہر موسم کے مطابق نہ بہت بھاری نہ بہت چست ہونا چاہیئے بلکہ نہایت سادہ، ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہو۔ کمر پیٹیاں اور چست کپڑے بالکل چھوڑ دیں۔ ازاربند بھی کس کر نہیں باندھنا چاہیئے تاکہ پیٹ پر کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے۔ زمانہ حمل میں اونچی ایڑی کا بوٹ بہت خطرناک چیز ہے۔

ڈر یا خوف

حاملہ کے لئے سونے مکان میں رہنا، شمشان یا قبرستان میں جانا، درختوں کے نیچے تنہا آنا جانا مناسب نہیں۔ حاملہ کو ایسے مقامات جہاں کسی

ڈر یا خوف کا اندیشہ ہو ہرگز نہیں جانا چاہیئے۔ عورتوں کا دل نرم ہوتا ہے اور وہ بہت جلد ڈر جایا کرتی ہیں۔ ڈر یا خوف سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے حاملہ کے معاملے میں یہاں تک احتیاط کی ضرورت ہے کہ جب کسی دوسری عورت کے بچہ پیدا ہونے کا وقت ہو تو حاملہ کو وہاں نہیں جانا چاہیئے۔ زچہ کی تکلیف دیکھ کر حاملہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ حاملہ سے کسی زچہ کی تکلیف یا واردات کا ذکر تک نہیں کرنا چاہیئے۔

ڈاکٹر ولسن کی فقہی ہدایتیں

۱۔ حاملہ کے ہاضمہ میں فرق آ جاتا ہے۔ اور وہ بہت زیادہ مرغن، بھاری اور ثقیل غذائیں ہضم نہیں کر سکتی۔ اسے ثقیل اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ حاملہ کو زود ہضم اور طاقت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ حاملہ اگر عمدہ غذا کھا کر کام کاج نہ کرے تو ہاضمہ اور بھی خراب ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں کمزور اور دبلا بچہ پیدا ہوتا ہے۔

۲۔ حاملہ کو گھر کا معمولی کام کاج ضرور کرنا چاہیئے۔ اس سے ہلکی ورزش ہو جاتی ہے جو غذا کے ہضم کرنے کے لئے ضروری ہے۔ سخت ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ولایت کی اکثر عورتیں ٹینس اور بیڈمنٹن وغیرہ کھیلتی ہیں۔ لیکن ایام حمل میں ان کھیلوں سے بچنا چاہیئے۔ کیونکہ ناچنے اور اچھلنے کودنے

سے حمل گرنے کا اندیشہ ہے۔

۳۔ ایام حمل میں عورت کو کسی بات میں بھی حدِ اعتدال سے نہیں بڑھنا چاہیئے تاکہ دل و دماغ اور معدہ درست حالت میں رہیں۔ اور ہاضمہ وغیرہ میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ معدے کو خلیظ کرنے والی چیزیں مثلاً کوئلے، مٹی وغیرہ سے سخت پرہیز کریں تاکہ بچہ خوبصورت پیدا ہو۔

۴۔ حمل کے دنوں میں تصویر اور تصور کا بہت اثر پڑتا ہے۔ حاملہ کو دل کش اور خوبصورت تصاویر دیکھنی چاہئیں۔ حاملہ بد صورت تصویر نہ دیکھے اور نہ ہی بُرا تصور اپنے دل میں لائے

۵۔ حاملہ کی ٹٹی پیشاب کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ حاملہ کے لئے قبض سخت نقصان دہ اور مضر ہے۔ قبض ہونے پر فوراً دفعیہ کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ یہ تو سب جانتے ہیں کہ حاملہ کے لئے تیز جلاب سخت نقصان دہ ہے۔ لیکن بعض اوقات سخت قبض سے بھی اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کونین اور گرم خشک دوائیں بھی مضر ہیں۔ جلاب قے یا پسینہ لانے والی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ ان سے حمل گر جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

۶۔ حاملہ عورت کو جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ بعض اوقات جماع کے وقت شہوت کے جوش میں بچہ دانی کا منہ کھل جاتا ہے اور حمل گر جاتا ہے۔ اس [illegible]

تازہ پھلوں کی خاصیت

آڑو: حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ ذیابیطس میں مفید ہے۔
آم: مقوی ہے گردہ مثانہ کو قوت دیتا ہے۔
انار: پتوں کی زیادتی درد جگر رفع کرتا ہے۔
پپیتا: بڑھی ہوئی تلی کو گھٹاتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔
جامن: ذیابیطس کے لئے بیحد مفید ہے۔
سیب: اختلاج قلب رفع کرتا ہے۔
خوبانی: ملیریا اور صفراوی بخار میں مفید ہے۔
کھجور۔ خون بڑھاتی اور طاقت ور بناتی ہے۔
لیموں: صفراوی قے و متلی میں مفید ہے۔
آلوچہ: خون صفرا کے جوش کو کم اور خارش رفع کرتا ہے۔
امرود: بعد غذا کھانے سے قبض دور کرتا ہے مقوی معدہ ہے۔
انگور: خون بڑھاتا ہے اور جسم کو طاقت ور بناتا ہے۔
تربوز: گرمی کا اثر کم کرتا ہے اور پیشاب صاف کرتا ہے۔
خربوزہ: پیشاب لاتا۔ گردہ و مثانہ کو صاف کرتا ہے۔
سردہ: جگر و مثانہ کی گرمی نکالتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔
گنا: معدہ اور مثانہ کی سوزش رفع کرتا ہے۔
مالٹا و سنگترہ: جگر کی حدت دور کرتا ہے۔

بچہ جننے کی پہلی حالت

رحم سفید رنگ کا ایک نرم گوشت والا عضو ہے جو کہ مثانہ اور انتڑیوں کے درمیان واقع ہے۔ اس کی شکل کو اس طرح بخوبی ظاہر کر سکتے ہیں۔ ایک بینگن اندر سے خالی کر کے ہاتھ سے چپٹا کر دو۔ یہ رحم کی شکل ہے۔ اس کا موٹا سرا اوپر اور چھوٹا نیچے رہتا ہے۔ منہ نیچے کی طرف ہوتا ہے اور وہ فرج سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ جس وقت حمل ہوتا ہے۔ رحم کا منہ ایک قسم کے گاڑھے مادے سے بند ہو جاتا ہے۔ پیشتر اس کے بچہ اس میں سے گزر سکے۔ اس کو کافی کھلا ہونا چاہیے۔ اس کھلنے کو بچہ جننے کی پہلی حالت کہتے ہیں۔ بچہ پیدا ہونے کے وقت جب یہ منہ سارا کھل جاتا ہے تو اس کا گھیرا قریب پندرہ انگل ہو جاتا ہے۔ درد کے اٹھتے ہی منہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ درد کیا ہے؟ رحم کا سکڑنا۔ درد جب اٹھتی ہے تو رحم سکڑ کر ڈھول کی طرح تن جاتا ہے اور پھر ذرا ڈھیلا ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آ جاتا ہے پھر سکڑنا شروع ہوتا ہے اور درد اٹھتا ہے۔ اس طرح رحم کے سکڑنے سے منہ کھلتا جاتا ہے۔ اس جگہ پر اتنا خیال رہنا چاہیے کہ دردیں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک سچی اور دوسری جھوٹی۔ جھوٹی دردیں خوراک وغیرہ کی بے اعتدالی سے پیٹ میں ہونے لگ جاتی ہیں اور سچی دردیں وہ ہیں۔ جو رحم کے سکڑنے سے اٹھتی ہیں۔ پہچان صرف یہ ہے کہ سچی درد کے ساتھ رحم سے کچھ پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے اور پیٹ پر ہاتھ رکھنے سے رحم سخت معلوم ہوتا ہے۔ درد اکثر کمر سے شروع ہو کر پیٹ کی طرف آتی ہے۔ خدا کی قدرت یہ ہے کہ ہر ایک درد کے بعد تھوڑا سا آرام آ جاتا ہے ورنہ عورت کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور بچہ بھی مر جاتا ہے چونکہ رحم کے سخت رہنے سے خون کا بہاؤ بند ہو جاتا ہے اور بچہ کی موت کا باعث ہوتا ہے۔ اس لیے اس لیے اس حالت میں حاملہ کو کمرے میں ادھر ادھر آہستہ آہستہ چلنا چاہیے اگر بہت تکلیف ہو تو دو منٹ ذرا بیٹھ جائے پھر آہستہ چلنے لگے۔ اس طرح درد کو بڑھائے تاکہ رحم کا منہ اچھی طرح کھل جائے۔ اس طرح چلنے سے سر پہلے نکلتا ہے جو کہ نہایت ضروری ہے۔ آج کل دائیاں اس پہلی حالت میں حاملہ کو بٹھا کر کہتی ہیں کہ "زور کرو" جیسا کہ پاخانہ کے وقت کیا جاتا ہے اور اس طرح اس بے چاری کی طاقت کو پہلے ہی درجہ میں زائل کر دیتی ہیں اور اسطرح اس حالت میں زور کرنے کا کچھ فائدہ نہیں بلکہ نقصان ہے۔

غضب تو یہ ہے کہ حاملہ بیچاری کی زور کرتے کرتے آنکھیں بھی سرخ ہو جائیں مگر وہ کہنے سے نہیں رکتیں۔ ''بچی زور کر'' اگر ضرورت ہے کہ بچہ باسانی اور جلدی پیدا ہو تو جننے کی پہلی حالت میں عورت کو تکلیف نہ دو بلکہ اگر ممکن ہو تو گھی دودھ وغیرہ تھوڑا تھوڑا دیں تا کہ طاقت قائم اور دل کو فرحت ہو مگر زیادہ مقدار میں دینا ٹھیک نہیں۔ بعض دائیاں کئی کٹورے گھی اور دودھ کے پلوا دیتی ہیں۔ یہ بہت بُرا ہے مگر جو چیزیں گرم ہوں۔ اس حالت میں دایہ کا فرض ہے کہ گاہے بگاہے یہ دیکھتی رہے کہ پہلی حالت کتنی ختم ہوئی ہے اور کتنی باقی ہے مگر بار بار ہاتھ ڈالنا عورت کو تکلیف دیتا ہے۔

رحم کے اندر بچہ ایک جھلی میں رہتا ہے اور وہ جھلی پانی میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ قدرت نے اس واسطے کیا ہے کہ جھلی پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے بچے کو تکلیف نہ ہو جوں جوں منہ کھلتا ہے۔ جھلی سمیت بچہ آگے کو آتا ہے۔ درد کم ہونے سے پھر ذرا اوپر چڑھتا ہے۔ اس طرح یہ جھلی چھوٹے سے کیلہ کا اندر کام دیتی ہے۔ جب منہ کھل جاتا ہے تو عورت کانپتی ہے اور بعض قے بھی کر دیتی ہیں اور پھر جھلی پھٹ جاتی ہے۔ اس سے ایک آواز نکلتی ہے جس کو پنجاب میں ڈگی پھسی عورتیں کہتی ہیں۔ اس وقت پانی خوب بہتا ہے۔ اس سے معلوم ہو سکتا ہے کہ پہلی حالت اب ختم ہوئی اور اب دوسری شروع ہے۔

مگر بعض اوقات یہ جھلی نہیں پھٹتی اور بچہ جھلی سمیت 1 پیدا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی ممکن ہے کہ اچھی طرح کھلنے سے پیشتر پانی شروع 2 ہو جائے۔ اس واسطے ضروری ہے کہ دایہ دیکھتی رہے کہ منہ کھل گیا ہے یا نہیں۔ آدھ گھنٹ میں ایک دفعہ دیکھنا کافی ہے۔ اس طرح دیکھنے کا یہ بھی فائدہ ہے کہ بچے کا کون سا عضو پہلے نکلتا ہے۔ 97 فیصدی پہلے سر ہی آتا ہے اور یہ قدرت ہے۔ اس سے بچہ بآسانی پیدا ہوتا ہے۔ تقریباً 3 فیصدی پہلے بازو آتے ہیں۔ سب سے زیادہ تکلیف دہ بازوؤں کا پہلے آنا ہے۔

کبھی کبھی ایک ہاتھ دو پاؤں' کبھی دو ہاتھ ایک پاؤں اور کبھی دونوں ہاتھ دونوں پاؤں وغیرہ بھی نکل سکتے ہیں۔ ان سب کا ذکر پیچھے آئے گا یہاں صرف اتنا ذکر کافی ہے کہ کس طرح معلوم ہو کہ سر پہلے آتا ہے۔ دایہ کو آہستہ سے انگلی ڈال کر ادھر ادھر رحم کے منہ پر پھیرنی چاہیے اگر گول بڑا جسم ہے تو یہ سر ہے یا چوتڑ۔ جب یہ معلوم ہو گیا تو دیکھو کہ اس میں ہڈی معلوم ہوتی ہے یا نہیں۔ اگر ہے تو سر ہے اگر چوتڑ ہوں گے تو ان کے درمیان مقعد بھی معلوم ہو سکے گی۔ بعض دائیاں حاملہ سے کپڑا چھواتی ہیں۔ یہ بھی اس کی طاقت کم کرنے کے سوائے اور کچھ نہیں کرتا۔

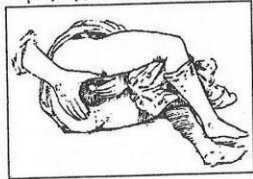
یہ پہلی حالت میں جس قدر آہستہ اور عمدگی سے گزرے ٹھیک ہے بلکہ اگر دو دردوں کے بعد عورت ذرا سو جائے تو مضائقہ نہیں۔ اس کی حالت بحال ہو جائے گی اور تکلیف کم ہو گی مگر یہ خیال رہے کہ بہت زیادہ دیر اگر اسی حالت میں گزر جائے تو علاج ضروری ہے۔ 2 گھنٹہ سے لے کر 24 گھنٹہ تک اس کی میعاد ہے۔ 24 گھنٹے شاذونادر ہی لگتے ہیں اور وہ صرف انہی عورتوں کو جو پہلی ہی بار بچہ جنتی ہیں۔ 10 گھنٹے زیادہ سے زیادہ انتظاری سے اس کا علاج ہماری پنجابی عورتیں خوب جانتی ہیں اگرچہ اصول سے واقف نہیں۔ وہ عورت کے بالوں کو اس کے منہ میں پکڑاتی ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ کوئی ایسی تدبیر کرنی چاہیے کہ جس سے عورت کو قے تو نہ آئے۔ ابکائیاں آئیں۔ ابکائیاں آنے سے منہ کھلتا ہے اور اس طرح بال منہ میں پکڑنے سے دل متلا کر ان کے آنی شروع ہو جاتی ہیں۔

نوٹ: بعض عورتوں کو خود بخود پہلی حالت میں ابکائیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ عمدہ ہے۔ برا خیال کر کے بند کرنے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔

جننے کی دوسری حالت

جب رحم کا منہ کافی کھل جائے اور جھلی کا غلاف پھٹ جائے تو بچہ کا سر جھٹ منہ پر آ جاتا ہے اور رحم کے منہ سے لے کر فرج تک ایک سیدھا رستہ اس کے واسطے بن جاتا ہے۔ یہ دوسری حالت باقی دو سے مشکل بلکہ نہایت مشکل ہے۔ دوسری حالت میں کھڑا ہونا یا ادھر ادھر پھرنا مضر ہے۔ اس واسطے اس بات کا بہت خیال رکھنا چاہیے کہ پہلی حالت کب ختم ہوئی۔ اس کے ختم

ہوتے ہی بچہ تھوڑی دیر میں پیدا ہو جاتا ہے اگر کوئی خاص سبب مانع نہ ہو تو اس حالت پر کھڑے رہنے یا پھرنے سے اندیشہ ہے کہ بچہ باہر آ کر زمین پر نہ گر پڑے جونہی کہ غلاف پھٹنے سے پانی نکلتا ہے۔ رحم بہت ہی سکڑتا ہے اور اس طرح سکڑ کر بچہ کو آہستہ سے دھکیلتا ہے پھر رحم ذرا ڈھیلا ہوتا ہے اور بچہ ذرا اوپر کو چڑھتا ہے۔ بے سمجھ دائیاں کہتی ہیں کہ کوئی بھوت چڑیل اس کو پیچھے کھینچ رہی ہے۔ واہ جہالت تیرا ستیاناس!

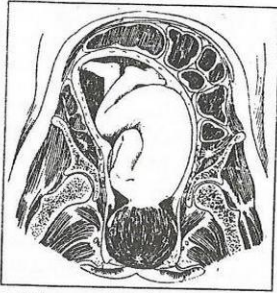
جب دوسری حالت شروع ہوجائے تو عورت کو بستر ے پر بائیں کروٹ جھٹ جھٹ الٹا دیں۔ گھٹنوں کو اس کے پیٹ کی طرف کر کے ان کے درمیان ایک موٹا تکیہ رکھ یں۔ دایہ اکثر چت لٹا دیتی ہیں۔ اس سے اندام نہانی سے مقعد تک کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔

کیونکہ چت لٹانے سے جب بچہ کا سر باہر آتا ہے تو اس کا بوجھ نیچے کی طرف ہوتا ہے۔ ایک کروٹ لیٹنے سے بچہ کا بوجھ ایک طرف کو پڑتا ہے اور گھٹنوں کے درمیان جو تکیہ رکھ دیا جائے تو دونوں رانوں کے علیحدہ رہنے کے سبب بچہ باسانی نکلے گا اور زچہ کو بھی سہارا رہے گا۔ اس دوسری حات میں سانس کو اندر کھینچ کر زور لگانا مفید ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو زور کرا دیں ایک عورت زچہ کے پیچھے بیٹھ جائے اور پیٹھ پر ذرا ہاتھ رکھے۔ کبھی کبھی دونوں پہلوؤں پر ہاتھ پھیرے۔ اس سے زچہ کو آرام آتا ہے۔ یہ عورت جب تک کہ بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ اس کے پیچھے بیٹھی رہے اور آہستہ سے پیٹھ پر ہاتھ رکھے رہے۔ بچہ کا سر خود بخود باسانی نکل آئے گا۔ سر کے نکلتے ہی اس کی گردن کے اردگرد ہاتھ پھیر کر دیکھ لے کہ نال تو لپٹی ہوئی نہیں ہے کیونکہ بعض بچوں کے نال گلے میں لپٹی ہوئی ہوتی ہے۔ پیدا ہوتے ہی اگر وہ نہ کھول دی جائے تو بچہ کی

موت کا اندیشہ ہے۔ آہستہ آہستہ نرم نرم ہاتھوں سے کھول کر سر کے اوپر سے اندر کر دینا چاہیے۔ اگر پیچ زیادہ ہوں تو بہت دیر لگ سکتی ہے۔

اس قسم کی حالتوں میں پیچوں کے کھولنے کی بجائے ایک بندھ بچے کی ناف کی طرف اور ایک زچہ کی طرف لگا کر قینچی سے نہایت ہوشیاری سے ان پیچوں کو کاٹ دینا چاہیے۔ سر جب نکل آیا تو کندھے نکلنے میں پھر ذرا اوپر ہو جاتی ہے۔ نالایق دائیاں جلدی کرنے کے واسطے سر کو کھینچتی ہیں۔ جس سے بعض اوقات سر کو جھٹکا لگ کر بچہ جاں بحق ہو جاتا ہے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو خون بہت بہنے لگ جائے تو بھی اندیشہ ہے۔ سر کے نکلنے کے بعد اگر تھوڑی دیر میں باقاعدہ درد اٹھے تو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ ہاں اگر درد کم ہو یا بالکل نہ ہو تو اور تدبیر کرنی پڑتی ہے اور وہ اس طرح کہ زچہ کے پیٹ پر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیریں۔ اس سے درد پھر اٹھے گا اگر درد اب بھی کم ہو تو پھر دیری نہیں کرنی چاہیے کیونکہ بچے کے دم گھٹنے کا اندیشہ ہے پھر اس کو باہر ہی کھینچنا مناسب ہے مگر سر سے پکڑ کر تو ہرگز ہرگز نہ کھینچیں۔ دایہ دونوں ہاتھوں کی دو دو ایک ایک انگلی اندر داخل کر کے بچے کی بغلوں میں اڑا کر اس کو آہستہ آہستہ سے باہر کر لیں۔ اس سے بچہ اور زچہ کو ہرگز تکلیف نہ ہو گی مگر اس طرح بچہ کھینچنے سے پہلے ایک عورت زچہ کے پیٹ کو دبا کر پکڑ لے ورنہ خون جاری ہونے کا

اندیشہ ہے اور سر نکلنے کے بعد وہ عورت جو پیچھے بیٹھ کر پیٹھ پر ہاتھ رکھے ہوئے ہے۔ اس کو اپنا دوسرا ہاتھ پیٹ پر دبا کر رکھ دینا چاہیے اور جب چھاتی تک بچہ باہر آ جائے تو پیٹھ والا ہاتھ اٹھائے اگر پیٹ پر ویسے ہی ہاتھ رکھے جب تک آنول نہ گر جائے تب تک اس ہاتھ کو پیٹ پر رکھے۔ اس سے خون بالکل جاری نہ ہو گا جب چھاتی نکل آئے تو اب اس کے پیدا ہونے میں کوئی دیری نہیں رہی۔ منٹوں میں پیدا ہو جائے گا۔ پیدا ہوتے ہی آہستہ آہستہ سے لٹا کر بچے کو

ایک طرف کر لینا چاہیے کیونکہ بعض اوقات پیدا ہونے کے بعد زچہ کے اندر سے خون کی ایک دھار نکلتی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ وہ دھار بچے کے منہ، ناک، کان، آنکھ وغیرہ پر پڑ جائے۔ اس طرح اس کو ایک طرف کر کے اس کے منہ میں ہاتھ ڈال کر اس کے اندر ہو گی جو غلاظت ہو دور کر دینی چاہیے۔

اس غلاظت کے دور کرنے کے بعد بچہ کی نال کاٹنی چاہیے۔ ناف کے طرف تین انگل چھوڑ کر ایک بندھ فیتے وغیرہ کا لگا دیں۔ دھاگا وغیرہ سخت ہونے کی وجہ سے نال کے کٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ اس سے آگے دوسری طرف آدھ انگل کے فرق پر ایک دوسرا بندھ لگا دیں اور دونوں بندھوں کے درمیان سے تیز قینچی سے آسانی کاٹ ڈالے۔ رگڑ رگڑ کر کاٹنے سے بچے کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ یہاں اتنی بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ اگر بچہ نہ روئے تو نال ہرگز نہ کاٹنی چاہیے کیونکہ اگر روتا نہیں تو اس کے یہ معنی ہیں کہ بچہ ابھی سانس نہیں لیتا ہے اور اس کی زندگی ماں کے خون پر ہی منحصر ہے۔ اس حالت میں اگر نال کاٹ دی جائے تو سوائے موت کے اور کیا ہو سکتا ہے۔

منہ سے غلاظت نکالنے کے بعد بچہ اگر نہ روئے تو ٹھنڈے پانی کے چھینٹے منہ پر لگا دیں۔ اس طرح بچہ ایک دو سسکیاں لے کر رونے لگ پڑے گا۔ اگر نہ روئے تو ایک برتن میں ٹھنڈا پانی بھر کر گردن تک بچے کو ڈبو کر جھٹ آہستہ سے نکال لیں۔ بچہ چونک اٹھے اور رونے لگ پڑے گا اگر نہ روئے تو دوسرے شیر گرم (نیم گرم) پانی میں ڈبو دے۔ اسی طرح دو تین بار باری باری ٹھنڈے پانی اور گرم پانی میں ڈبوتے رہیں جب تک کہ بچہ رونے نہ لگ پڑے۔ بچہ کی پیٹھ پر تھپکیاں دینے اور ناک میں پر پھیرنا بھی بعض اوقات کارگر ہوتا ہے۔ اگر یہ تدابیر خدانخواستہ بچے کو رلانے میں کامیاب نہ ہوں تو آخری تدبیر یہ کرنی چاہیے کہ بچہ کو گودی میں چت لٹا دیں اور دونوں بازوؤں کو اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں اور ذرا اوپر اٹھا کر اس کے منہ میں ایک پھونک ماریں۔ پھونک مارتے ہی دونوں بازوؤں کو اس کی پسلیوں سے ملا کر ذرا دبا دیں پھر اسی طرح ذرا اوپر کر کے اس کے منہ میں پھونک ماریں اور اسی طرح کچھ دیر کرتے رہیں پھر خدا نے چاہا تو بچہ سسکیاں لینے لگ پڑے گا اور آخرکار عمدہ سانس لے کر رونے لگ پڑے گا۔

ایک بات اور قابل بیان ہے اگر پیدا ہو کر غلاظت وغیرہ نکالنے کے بعد بچہ نہ روئے اور نیلا پن منہ آنکھ وغیرہ میں پڑ جائے تو جھٹ بغیر بند باندھنے کے نال کو ناف کی طرف سے قینچی سے کاٹ دیں اور 6 ماشہ کے قریب خون نکل جانے کے بعد نال کو باندھ دیں۔ نیلا پن بھی دور ہو گا اور بچہ بھی رونے لگ پڑے گا ہاں اگر نہ روئے تو پھر مندرجہ بالا تراکیب سے اس کو رُلانے کی کوشش کریں۔

ہماری دائیاں بجائے منہ پر چھینٹا مارنے کے سر کو پانی میں ڈبوتی ہیں۔ یہ نقصان دہ ہے۔ بعض تو مرچیں چبا کر پھونکیں مارتی ہیں۔ پھونکیں مارنا فائدہ مند ہے مگر مرچیں چبانے کا فائدہ نہیں کیونکہ بچہ گرمی سے بھن جائے گا۔

ایک ضروری بات جو انگریز کرتے ہیں

اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد بہت کمزور ہو تو زچہ کی طرف سے نال سونت کر خون کو اس کی نال کے رستے سے بچے کے جسم کے اندر داخل کر کے بند لگا دیں۔ ماں کے خون سے ہی بچہ کی زندگی ہے جو تھوڑا سا بھی اندر بھیجا جائے گا تو طاقت عظیم دے گا۔

انگریز دائیاں جو بچے کو کمزور دیکھتی ہیں تو اس طرح سونت کر خون داخل کرنے کے علاوہ نال کاٹتے ہی زچہ کی طرف کی نال کے سرے سے نکلتے ہوئے خون کی دو چار بوندیں بچے کو پلا دیتی ہیں۔

تدبیر تو عمدہ ہے مگر شاستروں میں لکھا ہے کہ مواد کو نال کی طرف نہ سونتنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر خون ماں کا برا ہو تو بچے کو نقصان نہ پہنچے۔ سو یہ دیکھ لینا چاہیے۔

نوٹ: (1) بچہ کے پیٹ کی طرف نال کاٹتے وقت جو بند لگایا جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ اس کے راستہ خون بچہ کے اندر سے نکل نہ سکے ورنہ بچہ مر جاتا ہے اور جو دوسرا بند آنول کی طرف لگایا جاتا ہے۔ اس کے دو فائدے ہوتے ہیں۔ اول یہ کہ خون رہنے کے سبب آنول بھاری ہو کر جلدی گر جائے اور دوئم یہ کہ اگر خدانخواستہ دوسرا بچہ پیٹ میں ہو اور دونوں کی نال ایک ہی ہو تو دوسرا کہیں مر نہ جائے۔

نوٹ: (2) اگر دو بچے پیٹ میں ہوں تو ایک دوسرے کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔ ایک بچے کے پیدا ہونے کے بعد دوسرے کے واسطے بھی وہی عمل کرنا چاہیے جو پہلے بیان کیا۔ پہلا بچہ پیدا ہونے کے بعد پیٹ پر ہاتھ رکھنے سے دایہ معلوم کر سکتی ہے کہ آیا کوئی اور بچہ اندر ہے یا نہیں۔

نوٹ: (3) نال کاٹتے وقت مواد کو پیچھے ہٹا کر اگر 12 دانہ مروارید ناسفتہ داخل کر کے اوپر باندھ کر کاٹیں اور ہر روز ایک دانہ اس کا بچہ کو کھلا دیں تو لکھا ہے کہ بچہ تا عمر مرض /

چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا۔ انگریزوں نے تو اس کے واسطے ٹیکہ نکالا مگر شاستروں میں اسکے واسطے بہت ہی سہل سہل تدابیر لکھی ہیں اور نادانی سے جو نقصان ہوتے ہیں۔ ان سے کون واقف ہے۔

نوٹ: (4) بچہ کی پرورش کا ذکر تو علیحدہ کتاب میں کیا جائے گا یہاں صرف اتنا لکھنا کافی ہے کہ نال کاٹنے کے بعد شہد اور گھی ملا کر سونے کی صاف سلاخ سے بچے کو چٹائیں۔ اس سے اس کا پیٹ صاف ہو جائے گا اور پھر شیر گرم پانی سے جس میں ذرا سا نمک ملا ہوا ہو۔ ہوشیاری سے نہلا کر بدن کو اچھی طرح ملائم کپڑوں سے نرم نرم پونچھ کر ملائم کپڑے میں ہی لپیٹ کر بحفاظت رکھیں۔ یہ سب کام ایک طرف ایک عورت کرتی رہے اور دایہ زچہ کی طرف دھیان رکھے۔ دو اور عورتیں اسی واسطے پاس ہر وقت موجود رکھی جاتی ہیں۔ 24 گھنٹہ کے بعد ماں کے پستان دھو کر اوپر کی آٹھ دس بوندیں گرا دیں اور پھر بچے کو چھاتی پر لگا دیں۔

اب جننے کی دوسری حالت میں جو ولادت غیر طبعی ہوتی ہے۔ اس کا ذکر کیا جاتا ہے۔ اس کو عسر ولادت بھی کہتے ہیں۔ اس کے مختلف سبب ہوتے ہیں اور ہر ایک کا بیان مختصر درج کیا جاتا ہے۔

(1) قوت دافع رحم (یعنی اس کا سکڑنا اور سکڑ کر بچہ کا دھکیلنا) کم ہو جائے اور اس لیے بچہ کو نہ نکال سکے تو اس کو ہماری دائیاں ٹھنڈی پڑیں کہتی ہیں۔

علاج: دل کو تقویت دینا اور مدرات کا استعمال کرنا ہے۔ ایک انگریزی دوائی ''ایپکا'' اس کام کے واسطے نہایت مجرب ثابت ہوئی ہے۔ اس کی ایک رتی خوراک ہے اور حمل والے گھر میں ضرور رہنی چاہیے۔ شیشی میں بند کر کے ایسے مقام پر رکھنی چاہیے کہ جہاں عمدہ روشنی پہنچتی ہو۔ بکس وغیرہ میں بند کرنے سے اس کے خراب ہونے کا اندیشہ ہے۔ ہاں شیشے کی الماری ہو تو کچھ مضائقہ نہیں۔ اس کی دو تین پڑیاں اس طرح بچے کو باہر کر دیتی ہیں کہ جیسا کسی نے اندر سے دھکیل دیا ہو اور درد باقاعدہ ایک پڑیہ سے اٹھنی شروع ہو جاتی ہے۔ رحم کا منہ کھلنے میں اگر در ہو تو یہ کھول دیتی ہے۔ پہلے انگریز ڈاکٹر ''ارگاٹ'' استعمال کیا کرتے تھے مگر وہ زہر ہے۔ اس

سے کئی طرح کے خوف ہیں مگر یہ دوائی کسی وقت دو۔ مدد دے گی۔ اس دوا کے کھلانے سے زچہ کو طاقت پہنچتی ہے اور تکلیف کوئی نہیں ہوتی غرضیکہ یہ نہایت اعلیٰ دوائی ایجاد ہوئی ہے۔

2-رحم کے منہ کا سخت ہونا

اس سے منہ بچہ کی مقدار کے برابر کھل نہیں سکتا اور وہ باہر نہیں آ سکتا۔ ایسی حالت میں بعض اوقات درد باقاعدہ ہوتی ہے مگر چونکہ منہ سخت ہوتا ہے۔ زچہ کو اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ خدا حافظ۔ اس کے واسطے کبوتر کی بیٹ' عقر قرحا' شہد خالص رگڑ کر رحم کی گردن تک پہنچ دیں۔ ''ایپکا'' اس کے واسطے بھی غضب کا اثر رکھتا ہے بلکہ اکسیر کہیں تو بجا ہے۔ آدھ گھنٹہ کے بعد ہی زچہ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ گویا جلتی ہوئی آگ پر کسی نے پانی ڈال دیا ہے۔

تیسرا سبب رحم کے منہ کا دوسری طرف ہو جانا ہے

یہ حالت اکثر ان عورتوں کی ہوتی ہے کہ جن کا پیڑو فراخ ہوتا ہے اور ایسی حالت میں عورت کو سیدھا لٹا کر ہوشیار دایہ کے ذریعہ ہاتھ سے آہستہ آہستہ پھیر کر کچھ سیدھا کریں اور چت لٹا کر لمبا کھینچ کر وضع حمل کروائیں۔

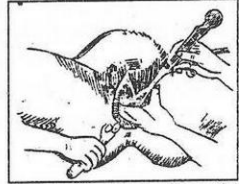
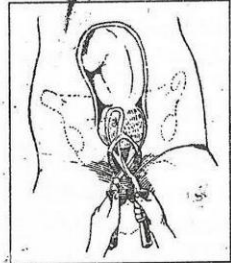
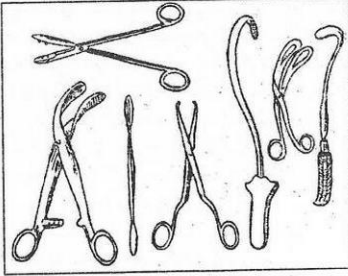
4- جیسا کہ ذکر ہو چکا ہے۔ مثانہ کا بول سے پر ہونا ایک سبب عسر ولادت کا ہے۔ ایسی حالت میں جب کہ وقت تنگ ہوتا ہے۔ پچکاری بہت کام دیتی ہے۔ بول کے نکالنے کے واسطے ایک انگریزی آلہ ''کیتھیٹر'' ہوتا ہے۔ اس سے مثانہ بڑی جلدی خالی ہو جاتا ہے اگر یہ بھی موجود نہ ہو تو مدرات دیں۔

تخم کاجز' سونف' پرسیاؤشاں' شورہ' زعفران' اجوائن کو جوش دے کر پلا دیں۔ وزن بقدر ضرورت۔

پانچواں سبب تنگی وضع حمل کا بچہ کے

اعضاء کا لمبے اور موٹے ہونا ہے

یعنی اگرچہ رحم وغیرہ کا منہ اچھی طرح کھل جائے مگر بچہ اب بھی اس میں نہ گزر سکے۔ کہتے ہیں کہ متقدمین (قدیم زمانے والے) زچہ کا پیٹ چاک کر کے نکالا کرتے تھے۔ ڈاکٹر بچے کو

کاٹ کر اندر سے نکالتے ہیں۔ تیز اوزاروں سے کام لیتے ہیں۔ اس کا علاج سوائے خدا کی مہربانی کے اور کچھ نہیں ہے۔ خدا یہ دن کسی کو نہ دکھائے اور بعض اوقات بچہ تو بڑا نہیں ہوتا مگر رحم چھوٹا اور تنگ ہوتا ہے۔ بات وہی ہے۔ شیطان دائیاں جو جلدی کے سوائے اور کچھ بھی نہیں جانتیں۔ انہیں تنبیہ ہونی چاہیے کہ بچہ کو کبھی کھینچ کر نہ نکالیں کیونکہ جہاں اور حالتوں میں نقصان کا اندیشہ ہے۔ وہاں اس حالت میں دونوں کی موت کا خوف ہے۔

مریضہ کے دل کو تسلی دینی چاہیے۔ کلورا فارم وغیرہ سنگھا کر نیند لانی چاہیے تاکہ ذرا آرام ہو جائے۔ خدایا تیرے عجیب کارخانے ہیں۔

6- سبب عسر ولادت کا بچہ کا سر کی بجائے کسی اور عضو کا پہلے آنا ہے۔ ہر ایک کا ذکر نیچے کیا جاتا ہے۔

چوتڑوں کا پہلے آنا

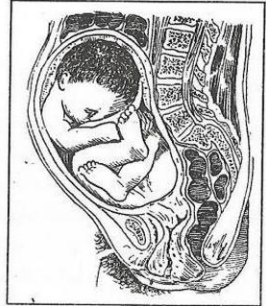
جب کولہے پہلے نکلتے ہیں تو پانی جاری ہونے کے بعد جب ہاتھ سے دیکھیں تو بچے کے دونوں کولہے اور پاخانہ کی جگہ بخوبی معلوم ہوتی ہے اور ذرا اوپر انگلی لے جانے سے لڑکی یا لڑکے کی علامت معلوم ہوتی ہے۔ بعض اوقات بے سمجھ دائیاں بچے کے منہ میں ہاتھ جانے کو مقعد میں جانا سمجھ کر غلطی سے نتیجہ نکال لیتی ہیں۔ پیشتر اس کے کہ کوئی تدبیر اس کے واسطے کی جائے۔ کامل یقین اس بات کا کر لینا چاہیے کہ درحقیقت چوتڑ ہی باہر آ رہے ہیں یا کہ سر۔

منہ کا سوراخ پاخانہ کے سوراخ سے کہیں بڑا ہوتا ہے اور بچہ کے پاخانہ کی جگہ پر انگلی رکھیں تو وہ انگلی کو دباتا ہے۔

علاوہ ازیں منہ میں جو انگلی جائے تو مسوڑھے وزبان صاف معلوم ہوتی ہے اور اس طرح کوئی شک نہیں رہتا کہ کیا اول آتا ہے اور پانی جاری ہونے سے پہلے بھی یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ

پہلے کیا آ رہا ہے اگر سر پہلے ہو گا تو جھلی کا غلاف تنا ہوا ہو گا اور اگر کولہا پہلے آئے تو جھلی کا غلاف ڈھیلا رہے گا۔ بعض اوقات بچہ کا پاخانہ نکل جاتا ہے۔

ایک اور بھی پہچان بہت عمدہ ہے اور وہ یہ ہے کہ جب سر پہلے ہوتا ہے تو جھلی کے پھٹتے ہی پانی زور سے نکل کر جھٹ بند ہو جاتا ہے کیونکہ منہ پر سر آ لگتا ہے اور پانی نہیں نکلنے دیتا مگر دوسری حالت میں ایک دفعہ کا شروع ہوا پانی جب تک کل نہ نکل جائے بند نہیں ہوتا ہے اور زیادہ تر یہی وجہ ہے کہ عورت کو اور حالتوں کی نسبت زیدہ تکلیف ہوتی ہے کیونکہ جب تمام پانی خارج ہو گیا تو بچے کو آسانی دھکیلنے کا کام کون کرے گا۔ ہوشیار دایہ کا کام یہ ہے کہ وہ جب تک ممکن ہو سکے۔ اس جھلی کو پھٹنے نہ دے اور رحم کا منہ اچھی طرح کھلنے کے پیشتر جھلی پھٹ گئی تو تکلیف زیادہ ہوگی اور احتیاط رکھیں کہ بار بار ہاتھ ڈالنے میں کہیں ناخن وغیرہ نہ لگ جائے۔

جب دایہ کو یہ معلوم ہو گا کہ کولہے پہلے آ رہے ہیں تو سوائے اس کے اور کچھ نہیں کرنا چاہیے کہ ناف تک بدن کو خود بخود نکلنے دے۔ آگے سب کچھ اسی طرح کرنا چاہیے۔ جس طرح کہ پاؤں کے پہلے آنے پر کرنا ہوتا ہے اور جس کا ذکر نیچے کیا جاتا ہے۔

گھٹنوں یا پاؤں کا پہلے آنا

کبھی ایک اور کبھی دونوں پاؤں اکھٹے آتے ہیں اور ہاتھ ڈالنے سے گھٹنے کی دونوں طرف 2 گول سی ابھری ہوئی ہڈیاں معلوم ہوتی ہیں اور ان دونوں کے بیچ میں خالی جگہ اور گھٹنوں کا جوڑا اچھی طرح معلوم ہوتا ہے۔ پاؤں کی ایڑی کہنی اور کندھے میں گھٹنے کا مغالطہ ہوسکتا ہے۔ مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں۔

ایڑی ایک ہڈی سی معلوم ہوتی ہے اور گھٹنے میں ابھری ہوئی ہڈیاں معلوم ہوتی ہیں۔ کہنی میں صرف ایک ہی مگر وہ بھی نوکدار ہڈی ہوتی ہے اور کندھے میں بھی ایک ہی ابھری ہوئی ہڈی ہوتی ہے اور اس کے ہاتھ پھیرنے سے گلے کی ہڈی اور گردن کی ہڈیاں وغیرہ معلوم ہوتی ہیں۔

پاؤں میں جھٹ ہی معلوم ہو سکتے ہیں مگر ہاتھ اور پاؤں میں آپس میں دھوکا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

اول: پاؤں کی انگلیاں انگوٹھے سے درجہ بدرجہ چھوٹی ہوتی جاتی ہیں۔ ہاتھ کی ویسی نہیں۔

دوئم: پاؤں کا انگوٹھا باقی انگلیوں کے برابر ہوتا ہے اور ہاتھ کا ساری انگلیوں سے دور ہوتا ہے۔

سوئم: ہاتھ کی نسبت پاؤں کا انگوٹھا بہت موٹا ہوتا ہے۔

چہارم: پاؤں کا انگوٹھا جس طرف ہوتا ہے۔ وہ حصہ چھنگلی انگلی والی طرف سے زیادہ موٹا اور گول ہوتا ہے۔

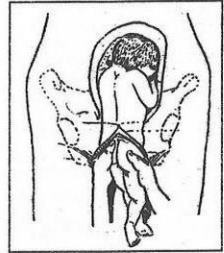
پنجم: ہاتھ میں ایڑی نہیں ہوتی۔

ششم: ہاتھ بازوؤں کے ساتھ ایک ہوا ہوتا ہے مگر پاؤں نہیں ہوتا۔

ان کے علاوہ ایک اور پہچان بھی ہے کہ درد کے اٹھتے ہی اندر ہاتھ ڈالنے سے بچہ کا بدن محسوس ہو تو سمجھ لو کہ پہلے گھٹنے یا پاؤں آئیں گے اگر سر کولہے پہلے نکلیں گے تو بدن معلوم نہ ہو گا۔ احتیاط اس کے واسطے بھی وہی ہے جو کے واسطے ذکر ہوئی۔

جب تک بچہ ناف کے باہر نہ آئے۔ کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ صرف اندام نہانی کے پاس دایہ کو ہاتھ رکھ چھوڑنا چاہیے کہ نیچے دباؤ نہ پڑے۔ جلدی جنوانے اور کھینچنے کی کوشش بالکل نہ کرنی چاہیے اگر پاؤں سے لے کر چھاتی تک دیر لگ جائے تو سر آسانی سے نکلے گا کیونکہ

پاؤں سے لے کر چھاتی تک بدن درجہ بدرجہ موٹا ہوتا ہے۔ جب وہی نکل گیا تو سر کے واسطے رستہ کافی ہو گیا۔ خیال صرف اس بات کا ہونا چاہیے کہ درد باقاعدہ اٹھتا ہے یا نہیں اگر درد کم ہو جائے یا نہ رہے اور ناف نکلنے میں ذرا دیر ہو جائے تو "اپیکا" ایک رتی کھلا دینی چاہیے اور دوائی موجود نہ ہو تو پیٹ پر آہستہ ہاتھ پھیرنے سے درد اٹھتا ہے۔ پاؤں سے لے کر چھاتی تک جتنا جسم ہے۔ اس میں صرف چوتڑوں کا نکلنا مشکل ہے سو اگر نکلنے میں دیر معلوم ہوتی ہے تو ان کو آپ نکال لینا چاہیے۔ ایک انگلی چڈوں میں لگا کر آہستہ سے اس وقت کھینچے کہ جب درد اٹھے مگر اندام نہانی کے نیچے ایک ہاتھ کا سہارا رکھنا ضروری ہے۔

جب ناف تک جسم باہر آ گیا تو اب دایہ کی ہوشیاری کا وقت ہے کیونکہ رحم کے اندر آنول کے ساتھ لگی ہوئی بچے کی ناف ہوتی ہے۔ اس کو نال کہتے ہیں اور نال اصل میں تین ہوتی ہیں۔ دو پتلی اور ایک موٹی۔ پتلی دو نالیوں سے خراب خون واپس جاتا ہے اور موٹی نال سے عمدہ خون بچے کے اندر داخل ہوتا ہے۔

پتلی دو نالیں موٹی کے اردگرد اس طرح لپٹی ہوئی ہوتی ہیں کہ ایک ہی نال معلوم ہوتی ہے۔ اس طرح گویا بچے کی زندگی نال کے ذریعے ہے۔ ناف تک بچہ باہر آ جانے سے نال اوپر کی طرف ہوتی ہے۔ اس واسطے خطرہ ہے کہ چھاتی تک نال کٹ جائے اور بچہ اس طرح مر

جائے کہ جیسے کسی کا گلا گھونٹا جاتا ہے جوں ہی کہ باہر نکلے۔ دایہ آہستہ سے ایک انگلی اندر داخل کر کے نال کو کھینچ کر زچہ کی پیٹھ کی ہڈی کے نزدیک خالی جگہ میں اکٹھی رکھ دے گویا ڈھیلی کر دے تو پھر نکلتے وقت دباؤ نہیں پڑے گا مگر احتیاط پھر بھی ضروری ہے۔ اس کے پاس بیٹھی رہے اور بار بار دیکھتی رہے کہ نال پھڑکتی ہے یا نہیں۔ جس طرح دل پھڑکتا ہے اگر نال اچھی طرح پھڑکتی ہو تو دائی کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں نال پھڑکنے کے معنی یہ ہیں کہ بچہ بآسانی سانس لے رہا ہے مگر جب نال پھڑکنا آہستہ آہستہ کم ہونے لگے تو سمجھ لو کہ اگر بچہ جلدی پیدا نہ ہوا تو موت لاحق ہے۔

خون کے دورہ کم ہونے کی ایک یہ بھی نشانی ہے کہ بچہ ہانپنے لگتا ہے جب یہ موقعہ آئے تو پھر دیر نہ کرے اور ہاتھ ڈال کر بچہ کا سر نکالے۔

ہماری نا سمجھ دائیاں ٹانگ نکالتے ہی کھینچنا شروع کر دیتی ہے۔ اس سے عورت کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور اگرچہ یہ ناممکن ہے کہ سارا بدن بچہ کا باہر آ جائے مگر جب سر کا وقت آئے گا تو ایک ہی جھٹکے سے جان پرواز کرے گی اور گردن لٹک جائے گی یعنی ٹوٹ جائے گی۔

جب پاؤں پہلے آئیں تو سارے جسم سے سر کا نکلنا ہی مشکل کام ہے کیونکہ جیسا کہ پہلے بتلایا جا چکا ہے۔ پاؤں پہلے نکلنے سے جھلی کا سارا پانی جلد بہہ جاتا ہے۔ گردن تک باہر آتے آتے رحم خالی ہو جاتا ہے اور سر ہی اندر رہ جاتا ہے گویا کہ رحم کے اندر اس پانی کے ہونے سے جو دھکیلنے کی طاقت تھی وہ کم ہو جاتی ہے۔ سر باہر آئے تو کیونکر لہٰذا اس سے بھی ثابت ہوا کہ جب بچے کے سر نکلنے میں دیر ہو یا نال کا پھڑکنا کم ہو تو ہاتھ ڈال کر بچہ کو نکالنا چاہیے۔

طریق اس کا یہ ہے

بائیں ہاتھ کی ایک یا دو انگلیاں بچہ کے منہ میں پھنسائے اور داہنے ہاتھ کی ایک یا دو انگلیاں بچے گردن پر رکھ کر دونوں ہاتھوں کے مساوی زور سے نہایت آہستگی سے باہر کریں۔

بعض دائیاں دونوں کندھوں پر زور دے کر نکال لیتی ہیں مگر اس طرح 100 میں سے 20 ہی بچے زندہ نکلتے ہوں گے کیونکہ بچے کی گردن پر زور پڑ کر بچہ مرجاتا ہے۔

ایک ضروری بات

بچے کے بازو تھاپی لگائے اس کی چھاتی کے ساتھ لگے ہوتے ہیں جب ناف تک بچہ آ جائے تو آگے احتیاط رکھنی چاہیے کہ بازو پیچھے ہٹ کر سر کے دونوں نہ چلے جائیں۔ چھاتی سے اتر کر اور دونوں پہلوؤں کے ساتھ لگ کر باہر آنے چاہئیں اگر دایہ جلدی نہ کرے اور بچے کو بالکل نہ کھینچے تو خود بخود ہی وہاں سے ہٹ کر پہلوؤں کی جانب آ جاتے ہیں اگر سر کے اوپر ہو گئے ہوں تو چھاتی نکلنے سے پہلے آہستہ سے منہ کی طرف سے اس طرح کہ بازوؤں کو بل نہ پڑے دونوں پہلوؤں کے ساتھ ملا دینے چاہئیں۔

نوٹ :(1) گھٹنہ یا پاؤں کا نکلنا ایک ہی جگہ درج ہوا ہے۔ اس واسطے کہ ان کی تدابیر ایک ہی ہیں۔ اگر گھٹنے پہلے آ جائیں تو بھی دو چار درد کے بعد پاؤں ہی آگے ہو جاتے ہیں۔

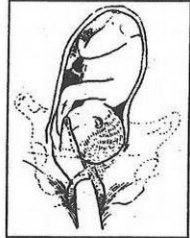
نوٹ :(2) ہاپنے کے بعد نکالا ہوا بچہ چونکہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس لیے ممکن ہے کہ جلدی نہ روئے۔ اس حالت میں وہ ہی تدابیر کرنی چاہئیں کہ جن کا ذکر پیچھے کیا جا چکا ہے۔

نوٹ :(3) اگر کولہے پہلے نکلیں تو 33 فیصدی بچے فوت ہو جاتے ہیں اور جو گھٹنے یا پاؤں پہلے نکلیں تو 50 فیصدی مر جاتے ہیں۔

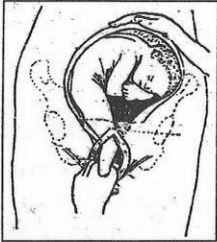
بچے کے ہاتھ پہلے نکلنا

جب یہ معلوم ہو جائے کہ بچے کے ہاتھ پہلے نکلنے والے ہیں تو دایہ کا سب سے بڑا اور نہایت ضروری کام یہ ہے کہ جھلی کو نہ پھٹنے دے یعنی پانی اندر رہنے دے اور وہ اس طرح ہو سکتا ہے کہ زچہ کو چپ چاپ لٹائے رکھیں اور ہاتھ ڈال کر دیکھتے وقت بہت احتیاط سے دیکھے۔ ایسا نہ ہو کہ انگلی کے دباؤ یا ناخن وغیرہ کے لگ جانے سے جھلی پھٹ جائے۔

دوئم: خود زچہ زور دینے سے باز رہے۔ بچہ کا ہاتھ پہلے آنا بہت تکلیف دہ ہے اگر اسی وقت انتظام نہ کیا جائے اور جھلی پھٹ کے رحم سے ہاتھ باہر آ جائے تو زچہ کو بہت ہی تکلیف ہوتی ہے اور بعض خوش نصیب زچوں کے بچے خود بخود الٹ جاتے ہیں مگر اکثر دایہ کو ہی الٹانے

کی ضرورت ہوتی ہے۔ دایہ کو ہوشیار رہنا چاہیے اور جب دیکھے کہ رحم کا منہ کھل گیا ہے مگر پانی ابھی تک جاری نہیں ہوا تو ناریل کے تیل کو اپنے ہاتھ پر مل کر آہستگی سے اندر داخل کر کے پانچویں انگلیاں جوڑ کر رحم کے اندر داخل کرے اور جھلی کو اس طرف کرے کہ جس طرح بچے کا پیٹ 1 ہو پھر آہستگی سے جھلی کو پھوڑ دے۔ ہاتھ رحم میں ہونے کی وجہ سے منہ بند ہے اس واسطے پانی تو نہیں بہے گا پھر نہایت ملائمیت سے جھلی کے اندر ہاتھ ڈال کر بچے کے ایک یا دو پاؤں پکڑے پاؤں پکڑتے ہی اگر درد اٹھے گا تو بچہ خود بخود الٹ جائے گا اگر ایسا نہ ہو تو پاؤں کو پکڑے رہے جس وقت درد اٹھے پاؤں کو نیچے کی طرف سرکائے۔ بچہ الٹ جائے گا۔ پاؤں نیچے اور ہاتھ دوسرا اوپر ہو جائے گا۔

جہاں زچہ طاقتور ہو وہاں ایک پاؤں نیچے اتارنا چاہیے اور جہاں کمزور ہو وہاں دونوں ہی پکڑے۔ جب ایک پاؤں پکڑا جائے تو پہلے ایک باہر آتا ہے اور دوسرا پیٹ کے ساتھ لگ جاتا ہے پھر جب کولہے نکلتے ہیں تو ایک ٹانگ کے ساتھ ہونے کے سبب راستہ کھل جاتا ہے اگرچہ زچہ کو تکلیف تو ہوتی ہے مگر بچہ کا سر بآسانی نکل آتا ہے مگر دونوں پاؤں کو نیچے کرنے سے کولہوں کی جگہ کم ہوتی ہے اور اس واسطے وہ جلدی نکل آتے ہیں اور پھر بچے کا سر نکلنے میں دیر ہوتی ہے

اور سر نکلنے میں دیر ہونے سے بچہ کی موت کا خوف ہے۔ ایک بات یہ یاد رکھو کہ اگر پاؤں کی نسبت گھٹنے نزدیک ہوں تو گھٹنا ہی پہلے پکڑ کر اتار لینا چاہیے۔

ایک بات اور قابل بیان معلوم ہوتی ہے اور وہ یہ ہے کہ بچہ کا داہنا ہاتھ پہلے نکلنے والا ہو تو پاؤں یا گھٹنا بایاں پکڑ کر اتارنا چاہیے اور ہاتھ بایاں نکلے تو دایاں پاؤں یا گھٹنا پکڑ کر اتارنا چاہیے۔ اس طرح بچے کے پھیرنے میں بہت آسانی ہوتی ہے مگر ہاں یہ کس طرح معلوم ہو کہ کونسا ہاتھ نکلنے والا ہے۔ اس کے جاننے کی کچھ ضرورت ہی نہیں۔ جدھر کا ہاتھ پہلے نکلے اس کی دوسری طرف کا گھٹنا یا پاؤں پکڑنے کی ترکیب یہ ہے کہ جونسا ہاتھ پہلے نکلے اس ہاتھ کے ساتھ ساتھ اپنا ہاتھ بغل میں داخل کریں پھر بغل سے برابر کی طرف ہاتھ لے جانے سے اسی طرف کے پاؤں یا ہاتھ پر ہاتھ پڑے گا پس اس کو چھوڑ کر دوسرا گھٹنا یا پاؤں پکڑ لیں۔

نوٹ: ذکر ہوا کہ جب رحم میں ہاتھ ڈالا جائے تو ہاتھ کو پیٹ کی طرف رکھنا چاہیے مگر اس بات سے ساتھ ہی ہوشیار رہنا چاہیے کہ بچے کی نال پر زور نہ پڑے۔

نوٹ: جب بچے کے پھیرنے کے لیے ہاتھ رحم میں ڈالا جائے تو جس وقت درد اٹھے۔ اس وقت ہرگز نہ ڈالا کریں اور جو رحم میں ہاتھ ڈالنے کے بعد درد اٹھے تو جب تک درد بند نہ ہو جائے۔ ہاتھ کو اسی جگہ پر ٹکائے رکھیں۔

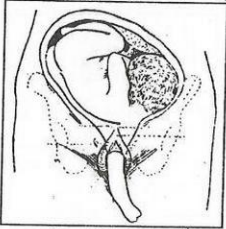
یہ تو اس وقت کا ذکر ہوا کہ جب رحم کا منہ کھل گیا ہو اور پانی جاری نہ ہوا ہو اور اگر منہ اچھی طرح نہ کھلا ہو اور پانی بھی اچھی طرح جاری ہو گیا ہو تو کیا کرنا چاہیے۔

ہاتھ کی پشت کو اسی طرح روغن ناریل سے چپڑ کر آہستہ سے داخل کر کے پانچویں انگلیاں جوڑ کر رحم کے منہ میں رکھے اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو پھیلا دے۔ اس سے منہ کھل جائے گا مگر ایسے زور سے نہ پھیلا دے کہ منہ پھٹ ہی جائے۔ اس دوران میں دوسرے ہاتھ سے زچہ کے پیٹ کو اچھی طرح پکڑے رہنا چاہیے تاکہ زیادہ تکلیف نہ ہو پس جب ہاتھ اندر داخل ہو گیا تب آگے وہی ترکیب ہے۔ سب سے مشکل حالت وہ ہے جب کہ رحم کا منہ کھل گیا ہو اور پانی جاری ہو چکا ہو اور ہاتھ باہر رحم کے آچکے ہوں۔ خدا کے عجیب کارخانے ہیں جب بچے کا سر پہلے نکلتا ہو تو اس کے پاؤں اور گھٹنے رحم کے منہ سے بہت دور ہوتے ہیں مگر کیا ہی خوب ہے کہ جب ہاتھ پہلے نکلیں تو گھٹنہ اور پاؤں رحم کے منہ کے بالکل نزدیک ہوتے ہیں اگر ایسا نہ ہوتا تو ہاتھ رحم کے اندر داخل ہی نہ ہو سکتا اگر بازو کھینچ کر نکالتے تو بچہ اور زچہ اکثر جان بحق ہو جاتے اگر بازو کو پیچھے کرتے تو یہ ہونا مشکل تھا اور بازو ٹوٹ جاتا ہے

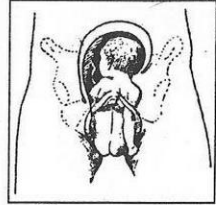
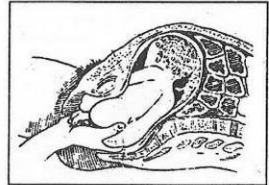
غور کر کے خوب دیکھا
خدا کی باتیں خدا ہی جانے

پس جب ایسی حالت آجائے تو سارا ہاتھ اندر داخل کرنے کی کچھ ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ ایک دو انگلیاں داخل کر کے ان سے گھٹنہ اور پاؤں کھینچ لینے چاہئیں کیونکہ ان کے کھینچنے سے ہاتھ خود بخود اوپر چڑھے گا۔

ان سب حالتوں میں جب پاؤں پہلے آ گئے تو اس کے واسطے آگے وہی ترکیب ہے

جو پاؤں کے پہلے آنے کی صورت میں ذکر ہوئی ہے۔

نوٹ: کہنی یا کندھے پہلے نکلیں۔ ان کے واسطے بھی وہی ترکیب ہے جو ہاتھ پہلے نکلنے کے واسطے بیان کی ہے۔

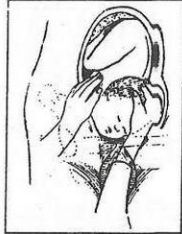
نوٹ: اگر سر کے ساتھ ہاتھ اور بازو نکل آئیں۔ دونوں ہاتھ اور دونوں پاؤں اکٹھے نکل آئیں۔ ایک ہاتھ اور ایک پاؤں اکٹھے نکلیں یا ہاتھ پیر اور نال اکٹھے نکل آئیں تو کیا کرنا چاہیے؟ کچھ مشکل نہیں ہے۔

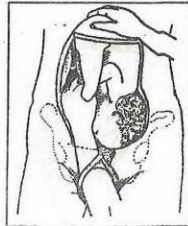
ذرا سوچ چاہیے مثلاً اگر سر کے ساتھ ہاتھ اور بازو نکل آئیں تو آہستہ سے ہاتھ یا بازو کو اندر کر دے۔ اس طرح سر ہی باقی رہ گیا اور جننے کی وہی حالت آ گئی۔ اگر بہت نکل آئے ہوں تو پھر اسی طرح پاؤں یا گھٹنے کو پکڑ کر بچے کو گھما کر ں نیچے کرے۔ آگے وہی ترکیب ہے جو پاؤں پہلے آنے کے واسطے ہے۔

اگر دونوں ہاتھ یا پاؤں نکلنے لگیں تو دونوں پاؤں کو ذرا کھینچ کر رحم سے باہر کرے۔ اس طرح ہاتھ اندر رہ جائیں گے اور پاؤں باہر آ جائیں گے۔ ایسی حالتوں میں زیادہ احتیاط اس بات کی رکھنی چاہیے

کہ کہیں جلدی سے پاؤں کی جگہ ہاتھ پکڑ کر نیچے نہ کیے جائیں۔ ایک ہاتھ اور ایک پاؤں نکل آئے تو اس کے واسطے بھی یہی ترکیب ہے۔

اگر ہاتھ پاؤں کے ساتھ نال بھی نکل آئے تو نال کو اوپر چڑھائے اور پاؤں کو نیچے کھینچے۔ نال کو اوپر چڑھانے کی ترکیب نیچے لکھی جاتی ہے۔

بچے کی نال کا پہلے نکلنا

اس میں بچہ کی جان کا بہت خوف ہے کیونکہ بچہ کی جان اسی نال پر منحصر ہے۔ ذرا دباؤ پڑ گیا اور خون کی آمدورفت میں خلل پڑا تو بچہ کی جان کی خیر نہیں ہے۔ زچہ کو اس حالت میں اور حالتوں سے کم تکلیف (اگر ایسی حالت میں انگلی ان کے گڑھے تک نہ پہنچے تو اوزار استعمال کیا جاتا ہے)

ہوتی ہے۔ بچہ کی نال تو شاذونادر ہی پہلے نکلتی ہے۔ جب پہلے نکلے جھٹ پیچھے ہاتھ پاؤں کولہا' سر آتا ہے۔ جب سر پہلے نکلے تو نال اکثر کم آتی ہے اور جو بچہ کے ہاتھ پاؤں یا کولہے پہلے نکلیں تو اکثر اس کے ساتھ نال آ جاتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ جب سر پہلے نکلتا ہے تو رحم کا منہ بخوبی بند ہو جاتا ہے اور باقی ایسی حالتوں میں نہیں ہوتا اور کوئی چیز باہر نہیں آ سکتی۔

برخلاف اس کے جب پاؤں وغیرہ نکلیں تو رحم کا منہ اچھی طرح بند نہ ہونے کی وجہ سے اس کے ساتھ نال بھی باہر آ جاتی ہے بلیا مندرجہ ذیل صورتوں میں نال کا سر کے ساتھ آ جانا بھی ممکن ہے۔

(جبکہ سر کے ساتھ ہاتھ آئے مگر ابھی ہاتھ دور ہو تو ہاتھ اوپر کیا جا سکتا ہے اور صرف سر سامنے)

جب بچہ کا سر معمول سے چھوٹا ہو۔

بال بہت ہی لمبے ہوں۔

سر کے ساتھ ہاتھ بھی نکلیں۔

زچہ کے گردے کی ہڈی بہت چوڑی ہو۔

جب جوڑے پیدا ہوں۔

رحم اصلی جگہ سے ادھر ادھر ہٹ جائے۔

جھلی میں بہت پانی بھرا ہوا ہو اور وہ پانی اچانک باہر آ جائے۔

جب نال پہلے آئے تو پہچاننا مشکل نہیں ہے کیونکہ رحم کے منہ پر بلکہ اندام نہانی تک نال کا بیچ لٹکتا ہوا اور پھڑکتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ دو چار انچ دیکھ کر معلوم ہو سکتا ہے کہ نال ہی ہے اور جب بچہ پیٹ میں مر جائے تو نال پھڑکتی نہیں مگر اچھی طرح یہ دیکھنے سے شبہ تو بالکل نہیں رہتا کہ یہ نال ہے یا دیگر عضو۔

جب نال پہلے آئے تو سب سے زیادہ احتیاط اس بات کی چاہیے کہ اس پر دباؤ پڑے۔ جب تک بچہ رحم میں رہتا ہے تب تک نال پر دباؤ لازم نہیں اور جب رحم سے منہ باہر نکل آیا تو اتنا خوف نہیں رہتا۔ واہ تیری قدرت! سر کے ساتھ اگر نال آئے تو زیادہ دباؤ پڑ جانے کا خوف تھا۔ اس کا کیسا اعلیٰ انتظام کر دیا کہ رحم سے منہ باہر آیا اور دباؤ کا خوف کم ہو گیا۔

اس بات پر خیال رکھ کر کہ نال پر دباؤ نہ پڑے۔ عورت کو جس طرف سے نال نکلی ہو۔ اس سے دوسری جانب لٹا کر ہاتھ اندر داخل کر کے دو تین انگلیوں سے نال کو اکٹھا کر کے جب درد بند ہو۔ اسی وقت انگلی سے رحم کے اندر کر دی اور وہاں دوسری درد اٹھنے تک انگلیوں سے تھامے رہے اور جب تک جائے تو ہاتھ نکال لے اگر نال پھر گر پڑے۔ اس طرح چڑھائے۔ چاہے کتنی دفعہ کیوں نہ چڑھانی پڑے۔

نوٹ: نال اگر اول نکلے تو بہت کم بچے جیتے ہیں۔ احتیاط اس بات کی ہے کہ دباؤ نہ پڑے اگر درد اٹھتے ہی نال نکل آئے تو سمجھ لو کہ بچہ کی جان کی خیر نہیں ہے کیونکہ بہت مدت تک دباؤ نال پر پڑے گا ہاں اگر بچہ پیدا ہونے سے تھوڑی دیر پہلے گرے تو اتنا اندیشہ نہیں ہے۔

آنول کا پہلے نکل آنا

کبھی کبھی آنول بھی پہلے نکل آتی ہے اور یہ نہایت ہی خوفناک ہے۔ آنول رحم کے اوپر کی طرف لگی ہوتی ہے مگر بعض عورتوں کی بدقسمتی سے رحم کے منہ کے کسی ایک طرف ساتھ ہی لگ جاتی ہے پس یہی حالت ہے کہ جس میں آنول پہلے نکلتی ہے۔ جب اس طرح رحم کے منہ کے قریب آنول ہو تو اکثر خون پانچویں چھٹے مہینے جاری ہو جاتا ہے اور یہ خون بعض اوقات اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ عورت مرجاتی ہے۔

شاذ ونادر ہی ایسا ہوتا ہے کہ خون بالکل جاری نہ ہو۔ یہ بھی اچھا نہیں کیونکہ اگر خون تھوڑا تھوڑا بہتا نہ رہے گا تو جننے کے وقت اتنا جاری ہوگا کہ زچہ کی ہلاکت کا باعث ہو۔ جب خون بہت آئے تو اگرچہ زچہ خدانخواستہ بچ بھی رہے تو اسقاط کا اندیشہ ہے۔ اس واسطے تھوڑا تھوڑا خون بہنا بہتر ہے۔

پانچویں یا چھٹے مہینے جب اچانک خون جاری ہو جائے تو کپڑے صاف کر کے اندام نہانی کے اندر رحم کے منہ تک پہنچا دینے چاہئیں اور ران کو بدلتے رہنا چاہیے مگر سب سے اعلیٰ ترکیب یہ ہے کہ جب سے خون جاری ہو زچہ کو چلنے پھرنے سے بالکل روک دیں اور نرم بسترے پر لٹائے رکھیں اور جب تک پورے دن قریب نہ آئیں۔ اسی طرح ان کو روکیں غذا نرم اور زود ہضم دیں اور کمزوری کو دور کرنے کے واسطے دودھ وغیرہ دیں۔ جب خون جاری ہوتا ہے تو رحم کا منہ تھوڑا کھل جاتا ہے۔ اس وقت ہاتھ ڈال کر پچہ دیکھ لینا چاہیے کہ آنول منہ پر ہے۔ انگلی جسم کے اندر ڈالتے ہی نرم نرم چوڑا آنول کو بخوبی ظاہر کر دیتا ہے۔ جب یہ یقینی ہو تو پورے دن آنے پر...... بچہ کو پھیر کر جننا بہت ٹھیک ہے۔ درد اٹھتے ہی ہاتھ کو آہستہ آہستہ اندر آنول کی ایک جانب سے لے جائے اور بچے کا سر نیچے رحم کے منہ تک پھیر لائے۔ خون درد اول سے ہی بے شمار شروع ہو جاتا ہے۔ ہاتھ اندر ڈالنے سے ہی رک جائے گا اور جب بچے کا سر رحم پر آ گیا تو ہاتھ نکالنے کے بعد بھی رکا رہے گا مگر یہ تدابیر اس حالت میں کرنی چاہیے جبکہ خون بے شمار جاری نہ ہو اور پانی کی جھلی ابھی پھٹی نہ ہو اور رحم کا منہ کھل گیا ہو مگر جب رحم کا منہ نہ کھلا ہوا ہو اور خون کے جاری ہونے سے زچہ بہت کمزور ہو گئی ہو او رخو کسی طرح سے بند نہ ہوتا ہو تو

سب سے اول ہاتھ ڈال کر آنول نکال لینی چاہیے اور جب یہ سب دور ہو گیا تو خون بند ہو جائے گا۔ یہ صرف اشد ضرورت کے وقت کرنا چاہیے کیونکہ آنول کے پہلے باہر آ جانے سے بچہ مرجاتا ہے۔ اس کی جان تو آنول کے ہی سہارے ہے۔ یہاں تک لکھا ہے کہ وقت مقررہ سے پہلے بھی اتنا خون جاری ہو جائے کہ عورت کی جان کا خوف ہو اور بند کرنے سے بند نہ ہوتا ہو...... تو آنول کو نکال لینا چاہیے اگرچہ بچہ مرجائے گا مگر زچہ تو بچ رہے گی۔ آنول جب رحم کے منہ پر ہو تو رحم سے کچھ زیادہ چپٹی ہوئی نہیں ہوتی ہے اگر بچہ کو پھیر کر جنایا جائے تو بچے کے باہر آتے ہی آنول کو ہاتھ ڈال کر نکال لینا چاہیے۔ اس وقت رحم سے بالکل چھٹ گئی ہو گی اور دیگر حالتوں میں بھی ایسی چپٹی ہوئی نہیں ہوتی جو کچھ خوف کا اندیشہ ہو۔

ہاں اس بات کا خیال رکھو کہ جب آنول نکالنے لگیں تو ہاتھ سے کئی بل دے کر اس کو نکالنا چاہیے تاکہ سب کچھ اس کے ساتھ لپٹ جائے اور باقی چیز کوئی نہ رہے۔

نوٹ: اگر خون زیادہ نہ جاری ہوا ہو اور رحم کا منہ تھوڑا سا کھلا ہو تو جھلی کو پھوڑ کر پانی نکال دینا چاہیے اگر جھلی میں بہت سا پانی معلوم ہو تو پھوڑ کر نکال دینا چاہیے۔

نوٹ: جب آنول کو پہلے نکالنا مناسب ہو اور بچہ کا پھیرنا بھی مشکل ہو تو جھلی کو پھوڑ کر پانی نکال دیں۔

جوڑے بچوں کا پیدا ہونا

جس وقت بچہ پیدا ہو تو دایہ کا پہلا کام یہ ہے کہ دیکھے کہ دوسرا بچہ کہیں پیٹ میں تو نہیں ہے۔ زچہ کے پیٹ پر ہاتھ رکھ کر دیکھنے سے اگر پیٹ خالی نہ ہو بلکہ اتنا ہی معلوم ہو جتنا کہ پہلے تھا تو سمجھ لو کہ دوسرا بچہ پیٹ میں ہے۔ پہلا بچہ پیدا ہو جانے کے سبب راستہ کھلا ہوا ہوتا ہے اور ایک گھڑی کے بعد درد اٹھتے ہی دوسرا بچہ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اگر ذرا ایک گھڑی سے زیادہ دیر لگ جائے تو دایہ کو جنوانے کی جلد کوشش کرنی چاہیے کیونکہ دیر ہو جانے سے رحم اور اندام نہانی کا راستہ جو پہلا بچہ ہونے سے فراخ ہو گیا تھا۔ بتدریج چھوٹا ہونے لگے گا اور پھر بچے کے پیدا ہونے میں بہت ہی تکلیف ہو گی۔ علاوہ ازیں اگر خون جاری ہو گیا ہو تو بچہ کی موت کا خوف ہے۔

پس ایک گھڑی کے بعد ہاتھ اندر داخل کر کے جھلی کو پھوڑ ڈالے بس پانی جاری ہوتے ہی درد اٹھے گا اور بچہ پیدا ہو جائے گا۔

جوڑے بچے رحم میں اس طرح رہتے ہیں کہ ایک کا سر دوسرے کے پاؤں کے ساتھ ہوتا ہے۔

بچے کا سر اگر پہلے نکلے تو دوسرے کے پاؤں پہلے نکلتے ہیں اور جو پہلا آسانی سے پیدا ہو تو دوسرا بھی آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔ جب جھلی پھوڑ دینے سے بھی بچہ پیدا نہ ہو تو گھڑی دو گھڑی بعد بچہ کے پاؤں کو پکڑ کر نیچے آہستہ آہستہ اتار لینا چاہیے۔ آگے وہی ترکیب ہے جو پاؤں کے پہلے آنے کی صورت میں ذکر ہوئی ہے۔ جب پہلا بچہ پیدا ہو جائے اور یہ معلوم ہو کہ دوسرا بچہ اندر ہے تو آنول کو دوسرا بچہ پیدا ہونے تک نہ نکالنا چاہیے جب دوسرا بچہ پیدا ہو جائے گا تو آنول خودبخود گر پڑے گی مگر ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دو بچے پیدا ہونے کے سبب رحم کمزور ہو جاتا ہے اور جلد ہی نہیں سکڑتا۔ اس واسطے آنول کچھ دیر بعد گرا کرتی ہے۔ اس کا فکر نہ کرنا چاہیے مگر جب دیر بہت ہو جائے تو ہاتھ داخل کر کے نکال سکتے ہیں مگر دونوں کو علیحدہ علیحدہ نہایت احتیاط سے جس کا ذکر آنول نکالنے کے بیان میں آئے گا۔ نکالیں۔

دوسرا بچہ پیدا ہونے کے بعد ایک انگریزی دوائی۔ ''آرگٹ آف رائی'' ایک ماشہ کے قریب کھلا دینے سے رحم جھٹ سکڑ جاتا ہے اور آنول باہر آ گرتی ہے۔

نوٹ: تین تین چار چار بچے بھی اکٹھے پیدا ہو سکتے ہیں۔

نوٹ: بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ زچہ ایک بچہ آج جنے اور ایک اگلے دن۔ کئی عورتوں کو ایک بچہ ہونے کے دوسرے دن جوڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور بعض عورتوں کو چودہ چودہ اکیس اکیس دن کے بعد دوسرا بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تدبیریں کرنے کے بعد بھی اخیر کو یہی کہنا پڑتا ہے۔

عزت پیدا کرنے کا تعویذ

عامل کو چاہیے کہ اگر وہ اپنی عزت کو فروغ دینا چاہتا ہے تو مندرجہ ذیل تعویذ کو کسی کاغذ پر تحریر کرے لیکن خود ضروری حاجات سے فارغ ہو کر نہا دھو کر بلکہ اچھی طرح صاف ہو کر عمل شروع کرے اور جب لکھ لے یاد رہے اس تعویذ کو مشک سے لکھا جائے کہ بہت جلدی اثر کرے پھر اسکو اپنے پاس رکھ چھوڑے۔ جہاں جائیگا عزت اور شہرت حاصل کرے گا۔ اور تمام لوگ خوش اخلاقی سے پیش آئیں گے۔ اور عزت کریں گے۔

۲۲	۲۶	۱۹	۱۲
۲۸	۱۷	۳۲	۲۷
۱۸	۳۱	۲۳	۲۱
۳۵	۳۰	۲۰	۳۰

محبت و عزت بڑھانے کے خنتر

حرف واؤ تانبے کی تختی پر بنا کر اس کے اوپر لکھے۔ لکھنے کا وقت نیک ساعت کا ہو یعنی جس وقت قمر برج اسد میں طلوع ہو یہ خنتر نہایت ہی اچھا اور بہت جلد اثر کرنے والا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس پر احتیاط سے عمل کیا جائے۔

۳۴	۳۹	۳۲
۳۳	۳۵	۳۸
۳۸	۲۱	۳۶

مندرجہ ذیل منتر کو ہرن کی کھال پر تحریر کرے اور شبرج ثور میں قمر کے

داخلے کے وقت تحریر کرے اسکے خواص پہلے خنتر جیسے ہیں۔
سامنے کے منتر کو ریشمی کپڑے پر لکھ کر پاس رکھو یہ نہایت پُر تاثیر ہے اور بارہا کا آزمودہ ہے۔

۲۸۶

۲۳۸	۲۴۳	۲۳۶
۲۳۷	۲۳۹	۲۴۱
۲۴۲	۲۳۵	۲۴۰

۷۸۶

۱۹۱	۱۹۶	۱۸۹
۱۹۰	۱۹۳	۱۹۴
۱۹۵	۱۸۸	۱۹۳

معشوق کے ساتھ محبت پیدا کرنا

معشوق کے ساتھ محبت پیدا کرنے کے لئے عامل کو چاہیئے کہ یہ دونوں تعویذ شربت یا پانی میں یا دودھ وغیرہ میں گھول کر پلا دے فوراً عشق کا جذبہ پیدا ہو کر بے قرار ہو گا۔

۹۸۵	۹۸۰	۹۸۷
۹۸۳	۹۸۵	۹۸۲
۹۸۱	۹۸۸	۹۸۶

۲۱۹۲	۲۱۹۷	۲۱۹۴
۲۱۹۳	۲۱۹۲	۲۱۸۹
۲۱۹۸	۲۱۹۵	۲۱۹۰

کسی دوسرے سے محبت کرنے کا خنتر

مندرجہ ذیل خنتر کو اتوار کے دن کسی سفید کاغذ پر لکھو اور مطلوب کا نام لے کر اسکو آگ میں جلا دو اور عامل کو چاہیئے کہ منتر کو بڑے خیال سے سندھ کرے ورنہ وقت کی بربادی کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

خنتر یہ ہے [illegible] ۱۸۵ ۱۲۷۱۰
[illegible] میں رکھ کر کسی گرہ تعویذ [illegible]

اور تین روز ڈالے رکھیں تو طالب اور مطلوب میں محبت بڑھے گی۔
۸۷۱۷ ۱۱۸۸۷۱۱ ۸ ۱۱ ۹ ۹ ۱۱ ۵ ۱۱ احہ ۹۷ طہ لا طالا لوحالوحا الساعۃ
اس خنتر کو کسی کاغذ پر لکھ کر اسکی بتی بنالے اور چراغ میں ڈال کر جلا لے اور چراغ کا رُخ مطلوب کی طرف کرے۔ پہلے پہل نمبر ۱ اور دوسری رات نمبر ۲ اور تیسری رات نمبر ۳ کا خنتر علی ہذا القیاس ان تین خنتروں کو ایک ایک کرکے تین رات تک جلاتا رہے محبت بہت جلد اثر کرے گی اور عزت کا باعث ہو گی۔

خنتر نمبر ۱ : ۱۱ ۱۱۱ طہ طہ ۱۱۱ درھھ
الحب فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں

خنتر نمبر ۲ : ۱۱ ۱۱۱ حہ ۱۲ ۱۱ ۹ طہ ۱۱ ج لا ۱۱۱ ۵ لا ع ع
الحب فلاں بن فلاں علی فلاں بن فلاں

خنتر نمبر ۳ - ۱۱ ۱۱۱ طہ ۲۱۵ ۱۱ ھ ع حب فلاں بن فلاں
اگر مندرجہ بالا خنتر کو فتیلہ میں معشوق کے سر کے بال لپیٹ کر جلائے تو محبت کا ملاپ طالب اور مطلوب میں ہو جائے گا

حاکم وقت سے محبت کرنا

مندرجہ ذیل دستور کے رس سے کسی کاغذ پر لکھو اور پھر اپنے گلے میں ڈال لو بس جہاں کسی راجہ یا حاکم وقت کے پاس جاؤ گے۔ جہاں تک کہ دشمن بھی دوست ہو جائے گا۔

جنتر یہ ہے۔

۷۸۶

۸	۲	۸۶	۷۹
۸۲	۸۳	عہ	۷
۱	۹	عہ	۸۵
۸۲	۷	۶	۴

محبت و مقصد حاصل کرنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر ہر ایک قسم کا مطلب حاصل کرنے کے لیئے لکھا جاتا ہے اور اسکو اتوار کے دن ہلدی سے کاغذ پر لکھو اور نیچے اپنا مطلب جس کو تم حاصل کرنا چاہتے ہو۔ تحریر کرو پھر اسکی ایک بتی بنا کر کسی کورے سکورے میں جلا دو اور سات دن تک باقاعدہ عمل کرو اور ساتھ یہ منتر پڑھو

۷۸۶

۸	۲	۱۸	۱۱
۱۴	۱۵	۳	۷
۱	۹	۱۲	۲۷
۱۶	۱۳	۶	۴

اوم اوم سرنگ سرنگ

خاوند کو عورت سے دُور کرنے کا منتر

اگر کوئی عورت اپنے پتی سے غصّے ہو جائے تو مندرجہ ذیل جنتر کو استعمال کرے اس جنتر کو پھول کے پتوں پر سُرخ صندل سے لکھ کر پانی میں ڈال دیا جائے۔ جب گھل جائے تو بعد ازاں رنجیدہ عورت تو وہ پانی پلا دیا جائے۔ تو عورت پیتے ہی خاوند سے غلطی کا اعتراف کریگی اور ہمیشہ کے لئے جدائی کا نام نہ لے گی اور آگے سے بھی

محبت کا اظہار کرے گی۔ اور کبھی کوئی خیال پتی کی بابت دل میں نہ لائے گی۔

جنتر یہ ہے۔

۷۸۶

۷	۲	۳۵	۳۸
۳۱	۳۴	۲	۸
۱	۹	۲۹	۳۴
۳۳	۳۰	۶	۴

عمل بانجھ عورت کے واسطے

صبح سویرے اٹھ کر ضروری حاجات سے فارغ ہو کر اشنان کرے اس طرح سے چالیس روز تک ایک سو ایک [illegible] پڑھ کر روز کھلا دے مگر کھلانے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ اس جنتر کو لکھ کر دم جاری کر کے عورت کے دائیں ہاتھ میں باندھ دے جب بچہ پیدا ہو جائے تو اس جنتر کو جو کہ ہاتھ کے ساتھ باندھ لیا گیا ہے۔ کنوئیں میں ڈال دے۔

نوٹ: جو ہندسے دائرے میں لکھے گئے ہیں وہ جنتر کی چال کے ہیں۔

۱	۱۷۴۲۶	۱	۱۷۴۷۹	۱	۱۷۴۷۴	۸	۱۷۴۷۳
۳	۱۷۴۷۷	۵	۱۷۴۸۲	۲	۱۷۴۶۵	۲	۱۷۴۷۸
۹	۱۷۴۷۱	۹	۱۷۴۷۴	۶	۱۷۴۸۷	۳	۱۷۴۶۸
۴	۱۷۴۸۰	۴	۱۷۴۶۹	۷	۱۷۴۷۱	۱۰	۱۷۴۷۵

میتھن

میتھن اُس کریا کا نام ہے جس کے دوارا سرشٹی کی اُتپتی اور لے ہوتا ہے۔ اگر کوئی یہ بھی کہے تو اتیکتی نہ ہوگی کہ میتھن ہی پر سرشٹی کا سارا دارومدار ہے، میتھن کا ورنن کرتے ہوئے آچاریوں نے اُس کے آٹھ وبھاگ کیئے ہیں جو اِس پرکار ہیں :—

سمرن، کیرتن، کیلی، درشٹی پات، گُپت بھاشن، سنکلپ ادھیہ وسائے اور کریا نورتی اِتیادی آٹھ پرکار کا میتھن مانا گیا ہے۔

سمرن — کسی استھان پر پڑھ کر، دیکھ کر، مَن کریا چتر کو دیکھ کر دھیان مگن ہوجانا ہی سمرن کہا جاتا ہے۔

کیرتن — استریوں کے رُوپ، رَنگ گُن اور انگوں کی بَری بھاونا کرنا اتھوا اشلیل گیتوں کا گانا اِتیادی اِتیادی۔

کیلی — استریوں کے ساتھ تاش، شترنج، گزلیفہ و انیہ کوئی کھیل کھیلنا۔

پرکیشن — کسی اِستری کو بار مبار گُدرشٹی سے دیکھنا۔

گُپیہ بھاشنم — اِستریوں کے ساتھ بیٹھ کر قصّے کہانی کہنا، انھیں گانا سُنانا، شرنگار رس پُورن کویتائیں سُنانا اِتیادی اِتیادی

سنکلپ — کسی اپرا پیہ استری پر مُگدھ ہو کر اُس کو پراپت کرنے کے لئے کٹبدھ ہو جانا اور پراپت کرنے کی کوشش کرنا۔

اَدھیہ وَسائے — استری سمبھوگ سُکھ کو معلوم کر کے اُس کے لیے پریے تن شیل ہونا۔

کریا نورتی — پرتیکشن ہی سمبھوگ کر کے ویریہ دان دینا اِتیادی اِتیادی آٹھ پرکار کے میتھنوں کو کام شاستر کاروں نے اور انیہ آچاریوں نے مانا ہے۔

یہ آٹھوں پرکار کے میتھن تو اننت کال سے ورنت ہوتے چلے آرہے ہیں اور پرسدھ ہیں۔ اِن کے علاوہ تین پرکار کے میتھن آج کل اور بھی نظر میں آرہے ہیں جن کو اب نوین سبھیتا کا نوین آوشکار بھی کہا جائے تو بھی اتیکتی نہ ہوگی۔ جو کہ اس وِشے کو لکھتے ہوئے لیکھنی کانپ رہی ہے تتھا کلیجا مُنھ کو آرہا ہے، لجا لکھنے کی آگیا نہیں دے رہی ہے مگر نویُودک سماج کو سچیت کرنے کے ابھیپرائے تتھا پرسنگ کو پرپُورن کرنے کے خیال سے اس اشلیل وِشے کو بھی لکھنے پر مجبور ہونا پڑ رہا ہے۔

اِن تینوں میتھنوں میں سَروپرتھم گُدا میتھن ہے جس کو لونڈے بازی یا اغلام کے نام سے بھی پُکارتے ہیں یہ میتھن عام طور پر چھوٹے چھوٹے بچّوں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اور اُن کے جیون کو نشٹ کرنے کا کارن بن جاتا ہے۔ شوک تو اس بات کا ہے کہ اِن وِشیوں کی شکشا دینے والے وہی مہانو بھاو ہوتے ہیں جو اُنکے شکشک نیت کیئے جاتے ہیں اور اس نشٹ میتھن کی شکشا بچّوں کو اُنکے ماسٹروں دوارا ہی پراپت ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ یہ وِیسن دن پرتیدن زور پکڑ رہا ہے۔ جب رکشک ہی بھکشک بنے ہیں تب اور وں کا کہنا ہی کیا ہے۔ جیسے ہی لڑکے اسکولوں میں گئے ویسے ہی ان کو اس ناش کاری کریا کی شکشا ملی اور دن دُونی رات چوگنی ترقی کرنے لگی۔ کسی کسی کو تو یہ عادت بڑھاپے تک نہیں چھوڑتی

اور دن دونی رات چوگنی ترقی کرتی ہی جاتی ہے۔

یہ دُرگن کتنا ناش کاری اور بھیانک ہے اس کا بتلانا ہی کٹھن اور دُشکر ہے کیوں کہ گُدا میتھن کرنے اور کرانے والے دونوں کے دونوں ہی ناش کاری مارگ کی اور اگرسر ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس لئے اس کے بارے میں اتنا ہی کہنا پریاپت ہے کہ اگر جیون میں سُکھ کی لالسا ہووے تو اس دُرویسن کی اور بھول کر بھی درشٹی پات نہ کریں۔

دُوسرا میتھن ہے ہست میتھن جس کے سمرن ماتر سے ہی رومانچ ہونے لگ جاتا ہے کیوں کہ اس دُرویسن نے تو دیش سنتیہ ناش ہی کر ڈالا۔ ڈاکٹر بِل کا کہنا ہے کہ ہست میتھن وہ تیز کلہاڑی ہے جس کو منشیہ اپنے ہاتھوں سے ہی اپنے پیر میں مارتا ہے۔ اُس اگیانی مُورکھ کو اُس سمے تک کچھ پتہ نہیں ہوتا جب تک اس کا ہردے، مستشک اور مُوتراشے ایک دم نکما اور نربل نہیں ہو جاتا اور اِن اَدیووں کے نکمے اور نربل ہونے کے ساتھ ہی سُوپن دوش، شیگھر پتن، پرمیہہ، گرمی، سوزاک اِتیادی بھیانک اور پران ہاری روگوں کے حملے ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔

جن نیندری ایک دم دُربل، شتھل، چھوٹی اور کمزور ہو جاتی ہے۔ جوانی کے وقت میں ہی بڑھاپا گردن پر سوار ہو جاتا ہے۔ چہرے کی چمک دمک اور کانتی کا کہیں پتہ نشان بھی نظر نہیں آتا۔ اس میتھن نے بالکوں کو ایک دم نربل، نستیج اور خشک بنا ڈالا۔ اس ہست میتھن میں اتنے دوش ہیں کہ اگر ان کا ورنن کیا جائے تو یہ گرنتھ اسی پرسنگ میں پرپُورن ہو جائے کھیہ وشئے

کورا کا کورا رہ جائے اتایو اس وشے کو اسی استھان میں چھوڑتے ہیں۔

تیسرا اتینت تجاسپد میتھن پشو میتھن ہے جو اتینت اُنمتے اور کاماندھ نر پشوؤں کے ہی لئے ہوتا ہے۔ اس وشے کے لیکھ تو انیکوں ملے ہیں مگر ابھی تک میری نظروں میں یہ گھٹنا نہیں آئی البتہ اخباروں وغیرہ میں کبھی کبھی ایسا پڑھنے میں اوشیہ آیا ہے۔ مجھے پُورن روپ سے وشواس ہے کہ اپروکت دونوں میتھنوں کا ورنن پڑھنے سے ہو پاٹھک گن اس میتھن کی بھیشنتا کا انوبھو کر لیں گے۔ اس پرکار آٹھ پراچین اور تین نوین کل ملا کر 11 بھید میتھن کے رکھے گئے ہیں مگر ان میں سے تین نوین میتھنوں کی اور تو سوپن میں بھی نہ جھکنا چاہیے۔

میتھن کا استھان

میتھن کے لئے جو استھان نیت کیا جائے اس کے بنانے اور سجانے میں اتینت ہی بُدھیمانی اور چاترتا سے کام لینا چاہیے کیوں کہ گربھادھان سنسکار کا یہی مکھیہ کیندر ہے۔ گربھادھان سنسکار کے سمے ایک ننھیں سے ننھیں وستو سے لیکر بڑی سے بڑی وستو کا اثر گربھ میں پڑتا ہے۔ یہ پرتیکش بات پرمانت ہو چکی ہے اتایو میتھن کا استھان بھلی پرکار ساودھانتا کے ساتھ سجانا اور بنانا چاہیے۔

گربھادھان سنسکار کے لئے کمرا خلاصہ، ہوادار، سُندر، سُسجت، سُگندھت اور پرکاش مئے ہونا چاہیے۔ آلوں، طاقوں اور الماریوں میں سُندر سُگندھت پُشپوں سے سنیکت گلدستے رکھے رہنا۔ اِدھر اُدھر شیشوں کی سجاوٹ، نیچے گلگلا اور نرم فرش سُندر وچاروں سے بھری ہوئی پستکیں یتھا استھان سجانا سُندر سُگندھت آنند دائی دو شئیائیں بچھوا کر ان کو بھلی پرکار سُسجت کرانا چاہیے دونوں شئیاؤں کے سرہانے دو

چوکیاں جن پر سندر سوا چھے لوٹوں اور گلاسوں میں ڈھکا ہوا پانی تھا پو شپک مشٹھان اِتیادی کھانے کے پدارتھ رکھوانا چاہیے، پان دان، اِتردان، اُگال دان اِتیادی اِتیادی سب سامان یتھا استھان ہونا چاہیے۔ اگر گان وادیہ سے پریم ہو تو گان وادیہ کا سامان بھی یتھا استھان ہونا چاہیے۔ اگر گان وادیہ سے پریم ہو تو گان وادیہ کا سامان بھی یتھا استھان رکھ دینا چاہیے۔ کہنے کا تاتپریہ یہ کہ اُس کمرے کو اس پرکار سجا کر رکھنا چاہیے کہ اُس میں جا کر پرتیک استری پُرش کام کے وشی بھوت ہو جائے اور کام واسنا سے پریرت ہو سکیں۔

سماگم سے پورو کرنیوالے کارئیے

دِواہ ہو جانے کے بعد اور سماگم کے پوروا استری اور پُرش دونوں ہی ایک دوسرے سے ایک دم اَن بھگیہ رہا کرتے ہیں مگر ایک شکتی ہوتی ہے جو دونوں کے ہردے استھلوں میں اُتھل پُتھل مچائے رہتی ہے اس شکتی اتھوا لالسا کا نام ہے پریم!

پریم کیول پیار اور چنتا کرشک شبد ہے اس کے بھیتر سوارتھ اور ترک دونوں ہی ودمان ہیں۔ ڈاکٹر فاؤلر صاحب کا کتھن ہے کہ Those who love in spitit zhovidunire .son in یعنی جو انترک ہردے سے ایک دوسرے کو پیار ہوں۔ اُسی کا نام پریم ہے اور جن دو استری پُرشو نا اِس پرکار کا پریم موجود ہو انھیں کا جیون سارتھک ہے پریم وہی ہے جس میں کسی پرکار کا سوارتھ نہ ہو کیوں کہ سچا پریمی اپنے پریمی سے کسی بات کا بدلہ نہیں چاہتا اور وہ یہ بھی نہیں جانتا کہ وہ اپنے پریمی کو اتنا پیار کیوں کرتا ہے چنانچہ بھوت ناتھ شنکر جی اور پاروتی جی میں اسی پرکار کا پریم تھا۔

پاروتی جی نے اُسی پریم کی چنگاری میں اپنے شریر کو بھسم کر دیا۔

کام شاستر کاروں نے اس پریم کے چار کارن مانے ہیں:۔

(1) ابھیاس سے ہونے والا پریم — یہ پریم ابھیاس کرنے سے بڑھتا ہے جیسے گانا بجانا، ناچنا اِتیادی کریاؤں سے پریم۔

(2) وچاروں سے ہونے والا پریم — جو پریم کسی پرکار کی ابھیلاشا کو ہردے میں رکھ کر کیا جاتا ہے وہ وچاروں سے ہونے والا پریم کہا جاتا ہے۔

(3) سمرن کرنے سے اُتپن ہونے والا پریم — دھیان میں رکھ کر کسی کو بھی سمرن کرنے سے جو پریم ہوتا ہے وہ سمرن کرنے سے اُتپن پریم کہا جاتا ہے۔

(4) وشیوں سے اُتپن ہونے والا پریم — جو پریم اندریوں کے وشے دوارا اُتپن ہوتا ہے وہ وشیوں کا پریم کہا جاتا ہے۔ دُنیا کے اندر پریم ہی سار وستو ہے بنا پریم کے دُنیا کا کوئی کام نہیں چلتا۔

دن چریا کے مکھیہ کام

داتن

بارہ انگل اتھوا اپنے ایک بالشت لمبی نیم، مہوا، ببور، سہورا اِتیادی اِتیادی کی داتن لیکر اُس کے ایک سرے کو لیکر دانت سے کچل کر کونچی بنا دے اِسی کونچی سے دانتوں کو بھلی پرکار رگڑ رگڑ کر صاف کرے ممکن اور مناسب سمجھے تو دانتوں کو ملنے کے لئے کوئی منجن بھی استعمال کیا کرے جو دانتوں کو مضبوط اور پُشٹ بناوے۔

بالکوں کی جانکاری کیلئے کچھ یوگ نیچے دیئے جاتے ہیں جو دانتوں کو پُشٹ اور مضبوط بناتے ہیں۔ (ٹوتھ پاؤڈر و ٹوتھ پیسٹ، نئی نئی کمپنیوں کے بہت سے آ گئے ہیں)

(1) شہد، سونٹھ، مرچ اور پیپل کو باریک پیس دانتوں میں ملنے سے دانتوں کو پُشٹ اور سُدرڑھ بناتا ہے۔

(2) سیندھا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر منجن کرنا بھی دانتوں کو پُشٹ کرتا ہے۔

(3) تیج بَل نامک لکڑی کا چورن دانتوں میں ملنا بھی اتینت لابھدائی ہے۔

(4) آنولہ چار بھاگ، بہیڑا دو بھاگ، ہرڑ ایک بھاگ، مرچ ایک بھاگ، پیپل ایک بھاگ، طوتیا ایک بھاگ، سیندھا نون ایک بھاگ، سانبھر نون ایک بھاگ، سونچر نون ایک بھاگ، پتنگ ایک بھاگ، ماجو پھل ایک بھاگ سے بنا ہوا منجن دانتوں کو بجر کے سمان مضبوط بناتا ہے۔

(5) جامن کی لکڑی جلا کر دانتوں کو ملنے سے مسوڑوں سے بہتا ہوا خون بند ہو جاتا ہے۔

میٹھی داتُنوں میں مہوا، تیکشن میں کرنج، کڑوی میں نیم اور کشیلی داتونوں میں خیر سریشٹھ مانا گیا ہے۔ داتُن نتیہ کرتے رہنے سے دانت، گلا، جہوا تتھا سمست مکھ روگوں کا ناش ہوتا ہے۔ رُچی بڑھتی ہے، شریر میں سوا چھتا آتی ہے تتھا ہلکاپن معلوم ہوتا ہے۔

شیتل جل سے کُلّے کرنے سے کف، ترشا، اور مل کا ناش ہوتا ہے۔ مکھ سوا چھ اور صاف ہو جاتا ہے اور اگر تھوڑے گرم پانی سے کُلّے کیے جائیں تو کف، اروچی، میل تتھا دانتوں کی دُرگندھ دُور ہوتی ہے۔

وِش تتھا مورچھا سے پیڑت روگیوں کو تتھا شیش روگ والے رکت پتّ والے، اور جن کی آنکھیں دُکھتی ہوں گرم پانی سے کُلّے نہ کریں۔

پریت ناشک جنتر

۸۵	۶۵	۱	۴۵
۶	۲۳	۲۶	۱۵
۲.۵	۸	۸۵	۱۱
۸	۸۳	۷۴	۸۵

(1) اِس جنتر کو سنیچر کے دن کاغذ پر کالی سیاہی سے لکھے اور پُوجن کر کے اُس میں آگ لگا دے تو محبت ٹوٹ جائے۔

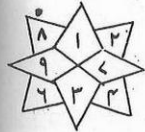
(2) اِس جنتر کو کوئلے سے لِکھ کر سِدھی کے مطابق سِدھ کر کے جسے تم پریم کرتے ہو۔ اُسے دکھاؤ تو پریم کا ناش ہو۔

بلائے دُور کرنے کا جنتر

۹۵	۶۷	۶	۹
۶	۴	۹۵	۵۲
۷۶	۲۲	۹	۸
۷	۵	۷۶	۵۴

(1) اِس جنتر کو بھوج پتر پر چندن سے لِکھ کر دِدھی پُوروک پُوجن کر کے گھر میں گاڑ دے تو گھر کی سب بلائے دُور ہو۔

(2) اِس جنتر کو کاغذ پر لال چندن سے لِکھ کر بازو پر باندھے تو بلائے دُور ہو۔

پریم بڑھانے کا جنتر

(1) اِس جنتر کو کپور سے کاغذ پر لکھ کر فلیل جلا دیں تو پریم بڑھے۔

(2) اِس جنتر کو ریشمی رومال پر رولی سے لِکھ کر جس سے تم پریم کرتے ہو۔ اس کے ہاتھوں سے اس رومال میں آگ لگوا دو۔ تو وہ پریم کرنے لگے۔

گائے کا دُودھ بڑھے

۹۲	۶۲	۱۸	۱۶
۶۳	۴۳	۳۴	۴۶
۷۴	۱۱	۲۱	۹۱
۴۴	۵۲	۵۶	۵۷

(1) اِس جنتر کو لوچن سے لِکھ کر گائے کے گلے میں باندھ کر دھوپ دیپ دکھا کر اس کی پوجا کرے تو دُودھ ضرور بڑھے۔

(2) اِس جنتر کو کوئلے سے کاغذ پر لکھ کر نیلے کپڑے میں تعویذ بنا کر گائے کے گلے میں باندھ دے تو دُودھ فوراً بڑھے۔

آدھا شیشی کا منتر

اوم نمو بن میں بسی بانوی اُچھل پیر پر جائے۔ کود کود شاخن پر بیٹھی پھل کھائے۔ آدھا توڑے پھوڑے۔ آدھا زورن موڑے۔ کھول دھرنے جو گھونگھٹ اپنا آدھا شیشی جائے۔

ترکیب:۔ زمین پر ہاتھ پانی کھینچے اور سات آڑی لکیریں کاٹتا چلے اسی طرح کئی مرتبہ کرے تو آہستہ آہستہ آدھا شیشی کا درد ٹھیک ہو جائے۔

بخار ناشک جنتر

ترکیب:۔ ہلدی کے رَس کی سیاہی بنا کر ببُول یا کیکر کے کانٹے سے پان پر اس جنتر کو لکھے۔ اور ودھی پوروک پُوجن کر کے اُس پان کے پتے کو مریض کو دکھاوے تو ایکترا بخار ناش ہو۔

تر بھوون وشی کرن جنتر

اس جنتر کو پشیہ نکشتر میں زعفران کی سیاہی بنا کر انار کی قلم سے بھوج پتر پر لکھے۔ اور چندر گرہن یا دیوالی کی رات کو کانسی کے برتن میں تھوڑا سا گلاب کا عطر ڈال کر اس جنتر کو رات بھر اُس میں بھیگا رہنے دیں۔ دوسرے دن سے اس کا تلک ماتھے میں لگا دے۔

ترلوکیہ وشی کرن بھوت ناتھ جنتر

اوم نمہ: بھوت نپایا سمست بھوتانی سادھیہ جوں۔ اوں نمہ فٹ فٹ سواہا۔

ترکیب:۔ اس منتر کا ایک لاکھ بار جاپ کرنے سے آکاش پاتال کے سب جیو وشی بھوت ہوتے ہیں۔

کام ناشک جنتر

۱۸	۱۶	۲۶	۹۳
۴۶	۳۴	۴۳	۳۶
۹۱	۱۲	۱۱	۴۶
۵۷	۶۵	۵۲	۴۴

اس جنتر کو پُشیہ نکشتر میں اپنے لہو سے لکھ کر اپنے پاس رکھیں۔ تو چاہے جتنی گرم چیزیں کھا دے پر کام واسنا شانت رہے۔

(۲) یہ جنتر شبھ گھڑی میں عورت کے خون سے کاغذ پر لکھ کر عورت کے پاس جانے سے پہلے اپنے رکھیں۔ تو کام واسنا نہ رہے۔

پرورش میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے

عام عورتوں میں عادت پائی جاتی ہے کہ بچہ خواہ کسی سبب سے روتے وہ فوراً دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بار بار دودھ پینے سے بچے کا معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ بدہضمی کی شکایت میں مبتلا ہو کر اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے بچے کے لئے نہانے اور سونے کے اوقات مقرر ہونے چاہیئں۔ بعض مائیں بچوں کو افیون کھلاتی ہیں تا کہ وہ غافل پڑا رہے اور ماں آزادی کے ساتھ گھر کے دھندوں میں لگی رہے ایسا ہرگز نہ کرنا چاہیئے اس سے بچے کی جسمانی اور دماغی طاقت اور بچے کی ذہنیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے جب بچہ ہوتا ہے تو بعض مائیں بچے کے خاموش کرنے کے لئے جھولے میں لٹا دیتی ہیں اس لئے چپ ہونے تک وہ جھولے کو ہلاتی رہتی ہیں اب بچے کو اس کی عادت پڑ جاتی ہے اس وقت تک خاموش نہیں ہوتا جب تک کہ اس کو متواتر نہ جھلایا جائے اس سے بچے کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے بچے کا نازک بھیجا ہل جاتا ہے۔ بعض مائیں یا گھر کے دوسرے لوگ بچہ کو دن بھر ہاتھ میں اس طرح اچھالتے ہیں جیسے تیلیوں کو نچایا کرتے ہیں اس سے بھی بچے کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے بچے کو دودھ پلا کر کبھی ادھر ادھر حرکت نہ دیں یہاں تک کہ بچہ کی چارپائی بھی غیر خاموش کرنے کے لئے سب سے عمدہ ترکیب یہ ہے کہ اس کو آہستہ آہستہ تھپتھپائیں اور سریلی آواز میں لوری سنائیں بعض مائیں اور محلے کی بڑی بوڑھیاں جب کھیتی ہیں بچہ ضد کرتا ہے تو اسے بہلانے کی غرض سے اس کی بھو ملتے لگتی ہیں

بچہ آخر انسان کا بچہ ہے خواہ کتنا ہی چھوٹا ہو فطرتاً اس حرکت سے اس کو ایک قسم کی شرم سی آتی ہے اور سمٹ سمٹ کر بزرگوں سے پیچھا چھڑانا چاہتا ہے کبھی زور سے روتا ہے کبھی کھسیانی ہنسی ہنستا ہے۔ یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ فعل بہت برا ہے اس طرح بچے کی رگ رگیں مساس کی عادی ہو جاتی ہیں چند بار کرنے سے وہ خود بخود اپنی بچھلو کو ملنے لگتا ہے اگر یہ عمل جلدی نہ چھڑا لیا جائے تو آگے چل کر یہی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں لہذا ایسی شرمناک حرکت نہ خود کریں نہ کسی کو کرنے دیں۔

بچپن کے بعد لڑکپن کا زمانہ آتا ہے اس وقت بچے کی بہت سخت نگرانی رکھیں کیونکہ ایک ساتھ کھیلنے والے شریر بچے بہت سی مذموم حرکات سیکھا کرتے ہیں جن کا آج کل ہر جگہ رواج ہو گیا ہے۔ گالی گلوچ بدتہذیبی اور بری عادتوں سے تو بچوں کو ضرور روکیں مگر کھیل کود اور دوڑ دھوپ کے لئے اتنا ضرور وقت دیں جس سے وہ خوب تھک کر میٹھی نیند سوئے اور انہیں خراب خیالات یا کسی قسم کی بدفعلی کا موقع ہی نہ ملے اس سے ان کے قویٰ مضبوط ہوتے جائیں گے اور صحت بھی برقرار رہے گی مدرسے تعلیم کے علاوہ ماں باپ کا فرض یہ بھی ہے کہ اپنے طور پر بجائے چڑا چڑے کی کہانی یا جن پری کے قصوں کے شاندار قومی روایات اور نیک اور بزرگ لوگوں کے واقعات سنا کریں تاکہ ان کا اچھی اچھی باتیں کرنے کی ترغیب ہو جو والدین اپنی اولاد کی صحت اور تعلیم و تربیت کا خاص طور پر خیال رکھتے ہیں بالفاظ دیگر جن کا بچپن صحیح طریق پر گذرتا ہے وہ بڑے ہو کر بڑے آدمی بنتے ہیں ورنہ زندگی وبال جان بن جاتی ہے اور طرح طرح کی خرابیوں میں مبتلا ہو کر عذاب و تقویت کی موت مر جاتے

ہیں بچوں کی پرورش کے متعلق آپ کو مکمل معلومات کے لئے ۲ روپے آٹھ آنے کا منی آڈر بھیجکر ہدایت نامہ پرورش بچگان منگوائیں۔

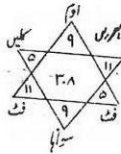
والدین کی جہالت

یہ کتنی جہالت ہے کہ بچہ جب بولنے لگتا ہے تو سب سے پہلے اسے گالیاں سکھاتے ہیں اور حیرت یہ ہے کہ والدین اس پر خوش ہوتے ہیں ماں باپ کی خوشی دیکھ کر بچہ خیال کرتا ہے کہ وہ کچھ ڈیل رہا ہے۔ بہت اچھی بات ہے پھر تو وہ گالیوں کی خوب مشق کرتا ہے ایسے والدین محبت نہیں بلکہ اپنے بچوں سے دشمنی کرتے ہیں جن کا خمیازہ انہیں جلد بھگتنا ہے بچے کی زبان پر چونکہ گالیاں چڑھ جاتی ہیں اس لئے وہ وقت بے وقت بلا لحاظ سب کو گالیاں دینے لگتا ہے۔ بعض والدین بچے کی ان عادتوں کو یہ کہہ کر نظر انداز کر دیتے ہیں کہ بچہ بڑا ہو کر خوب ٹھیک ہو جائے گا۔

یہ خیال بہت غلط اور نقصان دہ ہے جو عادتیں بچپن میں پختہ ہو جاتی ہیں وہ آخر عمر تک رہتی ہیں والدین کو چاہیئے کہ وہ اپنے بچوں کو شروع ہی سے نیک عادتیں سکھائیں بچوں کے سامنے مشکل الفاظ نہ نکالیں جھوٹ نہ بولنے دیں انہیں وہ والدین کو جو کچھ کرتے دیکھتے ہیں ویسا ہی خود کرنے لگتے ہیں۔ بچوں کو زبانی بھی تعلیم دیں۔

آپ بچہ کو کہتے ہیں کہ گالی نہ دو اور خود اس کے سامنے دوسروں کو گالیاں دیتے ہو تو آپ کی نصیحت کا بچہ پر کیا اثر ہو گا آپ بچے کو کہتے ہیں کہ جھوٹ نہ بولو اور ننگے پاؤں نہ پھرو مگر وہ اس کے سامنے جھوٹ بھی بولتے ہیں اور ننگے پاؤں بھی پھرتے ہیں اس حالت میں آپ کی نصیحت بچہ کو کوئی اثر نہ ہوگا۔

स्त्री में सैक्स गोली लकड़ी की मानिन्द सुलगता है, अक्सर सैक्स को अज्ञानता के पारिवारिक-सुख शांति भी उसी आग में स्वाहा हो जाती है।

دیگر پتی وشی کرن جنتر۔

ترکیب:۔ اس جنتر کو بھوج پتر پر کرشن پکشی انکادشی بھرنی نچھتر میں انار کی قلم سے لکھ کر ایک سو اکیس مرتبہ آٹے کی گولیوں میں رکھ کر مچھلیوں کو کھلاوے اور سب سے بعد کی گولی کو چاندی کی تعویز میں مڈھ کر داہنی بھجا پر باندھے تو اس کو پتی وش میں ہو۔

موہنی منتر

اوم اڑا مار شورائے سرد جگن کوہی نام ہوں۔ فٹ فٹ ہوں ہوں سواہا۔

ترکیب:۔ اس منتر کا ایک لاکھ بار جپ کر سدھی کر لیوے۔ پھر آگے کہیں ہر ایک ودھی منی سات بار پڑھ کر تلک ماتھے پر لگائے تو سب موہن۔ یہ سدھ ہوں۔

سرو موہنی تلک

کنکم اور سیندور کو لاوے

گور جن بھی ساتھ ملاوے

آنولا رس میں پھیر گھلاوے

وا کا سندر تلک لگاوے

دیکھ جگت موہت ہو جاوے

شترو دمن کی ترکیب اس منتر کو دشمن پر ایک سو آٹھ مرتبہ پڑھ کر پھینکے تو دشمن کا دمن ہو گا۔ اور اپنی جیت ہو۔ یہ نشچے ہے۔ منتر ذیل میں درج ہے۔

"اوم شترو دمنم ہوں پھٹ۔ سواہا" اس منتر کو ایک سو آٹھ مرتبہ پڑھ کر مارے تو دشمن زیر ہو۔

دشمن پر فتح حاصل کرنا

اگر تمہارا دشمن بہت بلوان اور زبردست ہے۔ اور کسی طرح تمہارے وش میں نہیں آتا تو مندرجہ ذیل منتر کو پڑھ کر ایک کٹوری میں آک یا مدار کا دودھ بھر کر راستے میں رکھ دے۔ بیری اگلے دن سے ہی کتے کی طرح ہو جائے گا اور تمہارے ساتھ پھر کبھی دشمنی کرنے کو تیار نہ ہو گا۔ منتر ذیل میں درج ہے۔

"اوم بیری ناشک۔ ودش دُورم۔ ہوں۔ پھٹ۔ سواہا۔"

سروجن وشی کرن منتر اوم نمو آدیش گرد کا۔ راجہ موہوں۔ پرجا موہوں۔ موہوں پرجا بیٹا۔ ہنومنت روپ میں جگت کو موہوں جو رام چندر پر بینا۔ گرد کی شکتی میری بھکتی۔ پھر منتر ایشورو واچہ۔

ترکیب:۔ اس منتر کو پہلے اکیس دن تک ایک ہزار جاپ اور چندن۔ پھول۔ دھوپ دیپ نیویدیہ سے روز بروز کرتا رہے۔ تو رام چندر جی کا دھیان کر کے۔ چوراہے کی دھول اٹھا کر اس پر اکیس بار اس منتر کو جپ کر ماتھے پر تلک لگائے۔ پھر جہاں بھی وہ جاوے۔ جس سے باتیں کرے جو بھی دیکھے۔ وہ وش میں ہووے

جذبۂ شہوت کی غرض وغایت

آفرینش عالم کا ذریعہ:

زمانہ قدیم وجدید کے علماً وفضلا کی تحقیقات نے یہ بات پایۂ ثبوت تک پہنچا دی ہے کہ دنیا میں کسی انسان کی قوتیں لازوال نہیں ہیں۔ بلکہ ایک وقت آتا ہے کہ جب اس کے اعضا و جوارح کاروبارِ زندگی کی مشقت سے افسردہ مضمحل ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ اس کے جسم کی عجیب وغریب مشینری حرکت کرنے سے قطعی طور پر معذور ہو جاتی ہے۔ اسے حالت کا نام انقطاع زندگی یا موت ہے۔ اب اگر نظام عالم کو برقرار رکھنا لابدی ہے اور اس میں گرمی آدم کی ہنگامہ خیزی ضروری ہے تو قدرتی طور پر کسی ایسی تدبیر وتجویز کی احتیاج پیدا ہو جاتی ہے جس سے پردۂ دنیا پر سے انسانی زندگی کے نقش ونگار قطعی طور پر محو نہ ہونے پائیں۔ آفرینندۂ عالم کی حکمت کاملہ نے اس غرض وغایت کے لئے مرد عورت کے اجسام کی ساخت کچھ اس طرح سے بنائی ہے کہ دونوں کی یکجائی سے ایک تیسری ہستی وجود میں آتی ہے اور اس طرح سے دنیا نوع انسان سے خالی ہونے نہیں پاتی کیونکہ سلسلۂ تولید وتناسل کی وجہ سے دنیا سے کوچ کرنے والوں کی جگہ ہمیشہ پر ہوتی رہتی ہے۔

اولاد کی محبت:

اولاد کی پرورش اور تربیت کی تعلیم اگرچہ تمام مذاہب عالم نے فرائض انسانی میں داخل کر دی ہے لیکن تاہم فطرت انسانی کے گہرے شواھد کا مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ اگر انسان کے دل میں اولاد کی محبت پیدا نہ کر دی گئی ہوتی تو کوئی اس بارِ گراں کو اپنے سر لینے کے لئے تیار نہ ہوتا اور قدرت کا بقاء نسل کا جو مقصد دنیائے انسانی سے وابستہ ہے وہ فوت ہو جاتا اور اولاد کی محبت سے تو انسان شاید

پورے طور پر اولاد ہونے کے بعد ہی واقف ہوتا ہے لیکن اس جذبہ کے علاوہ اور بھی بہت سی باتیں ہیں جو اولاد کی پیدائش کی طرف انسان کے دل کو بصد رضاو رغبت لے جاتی ہیں۔

جوانی کے آتشیں جذبات:

عورت کی محبت ہی ایک ایسا زبردست حربہ ہے۔ جس کے سامنے شاید کوئی سرکش سے سرکش انسان بھی سرتابی کی جرأت نہیں کرسکتا۔ انسان کے دل کی پوشیدہ ترین گہرائیوں سے خودبخود ایک ناقابل ضبط خواہش پیدا ہوتی ہے جو کشاں کشاں اسے عورت کی آستان حسن پر لے جاتی ہے اور ناصیہ فرسائی کے لئے مجبور کرتی ہے۔ مرد کی جوانی اور عورت کے آغوش دلکشا کی تمنا ایک ہی انجام کے دو آغاز ہیں۔ شباب کی منزل میں قدم رکھتے ہی مرد کے سینہ میں ایک بے پناہ آگ پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی شعلہ افشانیاں عورت کے دست حنائی ہی سے تسکین پذیر ہوتی ہیں۔ اسی طرح عورت کی جوانی بھی ایک طوفان مستی و آرزو ہوتی ہے۔ باغ عمر میں جوانی کی بہار آتے ہی اس کے حسن کی نیم شگفتہ کلیاں دستِ گلچین میں پہنچنے کے لئے چٹکنے لگتی ہیں۔ مرد اور عورت کا اتصال میں خدا نے ناقابل تحریر لذتوں اور راحتوں کے خزانے مستور کر دیے ہیں جنھوں نے ان دونوں کا وجود ایک دوسرے کے لئے ناگزیر بنا دیا ہے۔ اگر ان دونوں کے سینوں میں پروردگار عالم نے محبت کی اس قدر آگ نہ رکھ دی ہوتی تو شاید قدرت کا جو مقصد بقائے نسل انسانی کے متعلق ہے وہ کبھی پورا نہ ہو سکتا۔ نہ مرد وعورت ایک دوسرے کی رفاقت کے تمنائی ہوتے اور نہ اولاد پیدا ہوتی۔

لذت مواصلت سے قدرت کا مقصد:

مگر اس سے بھی ایک قدم آگے بڑھیں تو معلوم ہوتا ہے کہ اولاد پیدا کرنے کے خاص فعل یعنی مباشرت میں اس قدر عیش و راحت کے فردوس پوشیدہ کر دیے گئے ہیں کہ انسان کا دل اولاد پیدا کرنے کے مقصد کو پیش نگاہ نہ رکھتا ہوا بھی فطری اکتساب لذت کے لئے اس کی طرف راغب ہونے کے لئے مجبور ہے۔ دنیا میں لاکھوں اور کروڑوں مرد اور عورت محض اکتساب لذت کے

لئے شب و روز مباشرت میں مشغول ہوتے ہیں۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ مرد و عورت کے پوشیدہ اعضاء کی یکجائی حرکتوں میں عیش وعشرت اور لطف ولذت کے بے پایاں خزانے اس لئے نہیں پوشیدہ کئے گئے کہ جوانی کی اندھادھند مستی میں محض ایک فانی لذت کے لئے مرد اور عورت اپنے حسن و جوانی کا ستیاناس کر لیں۔ بلکہ یہ لذت اس لئے پیدا کی گئی ہے کہ اولاد کی پرورش اور تعلیم وتربیت کرنے میں والدین کو جو تکالیف و مصائب برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اس کے پیش نظر مرد وعورت کہیں اولاد پیدا کرنے ہی سے باز نہ آ جائیں اسی مقصد کے پیش نگاہ قدرت نے دونوں میں اس قدر محبت پیدا کر دی ہے کہ ایک کا وجود دوسرے کے لئے ناگزیر ہو گیا ہے۔ مگر زندگی کے اسرار قدرت کے قوانین سے ناواقف لوگ قدرت کے عطیہ کا ناجائز استعمال کرتے ہیں۔ بقائے نسل کے مقصد کو جس کے لئے قدرت نے مرد وعورت میں والہانہ محبت اور مباشرت میں ناقابل تحریر لذت پیدا کی ہے۔ فراموش کر کے شب و روز لذت پرستی میں گزارتے ہیں اور اسے جوانی کا بہترین انعام تصور کرتے ہیں۔

فطری اور غیر فطری جذبہ شہوت:

کہا جا سکتا ہے کہ اولاد پیدائش کے مقصد سے قطع نظر بھی مرد اور عورت کی باہمی مباشرت فطرت انسانی میں داخل ہے اور ایک صحیح الاعضاء نوجوان عوررت اور مرد دونوں کا دل محض اکتساب لذت کے لئے ایک دوسرے کا متلاشی و تمنائی رہتا ہے۔ مرد چاہتا ہے کہ عورت کے جس کی رعنائی کی تمام شگفتہ سامانیاں اپنی دست درازیوں سے لوٹ لے۔ ادھر نوجوان عوررت یہ چاہتی ہے کہ مرد کا جسم اس کے جسم میں جذب ہو کر رہ جائے۔ بلاشک وشبہ یہ بالکل درست ہے کہ مباشرت کا جذبہ فطری ہے اور قدرتی طور پر انسان کا دل اس کی طرف راغب ہوتا ہے۔ مگر اس سے یہ نتیجہ نہیں نکلتا کہ مرد وعورت شب و روز ایک دوسرے سے لطف اندوز ہونے میں ہی مشغول رہیں۔ نہ دن دیکھیں نہ رات، نہ صبح دیکھیں نہ شام۔ جس وقت جی چاہا جسم کے بہترین جوہر کو لذت پرستی کے لئے نہایت بے دردی سے آب شور کی طرح بہانا شروع کر دیں۔ چونکہ مباشرت کا جذبہ فطرت انسانی میں داخل ہے۔ اس لئے بلاخوف تردید اس بات

کی اجازت دی جاسکتی ہے کہ جس وقت بلا کسی بیرونی خیال کے محض اندرونی قوت و جوش جوانی کے زور سے یہ جذبہ ابھرے تو مرد اور عورت ایک دوسرے کے آغوش دلکشا کی راحتوں سے لطف اندوز ہوں لیکن وہ خواہش جو ایک چسکی ہوئی لذت کو بار بار چکھنے کے لئے مجبور کرتی ہے۔ فطری اور قدرتی نہیں ہوتی۔ اسے فطرت کی نسبت عادت کہنا زیادہ موزوں ہے۔ فطرت انسانی کا یہ خاصہ ہے کہ جو کام بار بار کیا جائے۔ خواہ وہ کتنا ہی تباہ کار اور مضر کیوں نہ ہو۔ اس کی خواہش دل میں خود بخود پیدا ہونے لگتی ہے۔ جذبات کی باگ ڈور ڈھیلی چھوڑ دی جائے تو سرکش گھوڑے کی طرح ہر لحظہ تیز و تند ہوتے چلے جاتے ہیں۔ یہ آگ کے شرارے ہیں جو ذرا سی ہوا لگنے سے بھڑک اٹھتے ہیں اور اگر کچھ دیر ان کی طرف سے انسان لاپرواہ ہو جائے تو پھر اس قدر ہمہ گیر اور تند ہو جاتے ہیں کہ کشت زندگی کو جلا کر خاکستر سیاہ کر دیتے ہیں۔ مشاہدہ بتاتا ہے کہ ایک ہی قوت' ایک ہی تعلیم و تربیت اور ایک ہی ماحول میں پلے ہوئے دو انسانوں میں سے ایک شب و روز نفسانیت کی کھیل کھیلنے میں مصروف رہتا ہے۔ جب بھی اس کا جی نہیں بھرتا۔ دوسرا سال چھ مہینے میں کبھی محض ایک آدھ مرتبہ اپنی شہوت کی آگ کو بجھاتا ہے لیکن اس کا دل پھر بھی ڈانواں ڈول نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ اپنے نفسانی جذبات کی باگ ڈور کو مضبوط تھام رکھتا ہے۔ اس لئے اس کا دل نسبتاً زیادہ ثابت قدم رہتا ہے۔ دوسرا اپنے جذبات کو کھلا چھوڑ دیتا ہے اور فطری جذبہ نہیں بلکہ عادت اسے نت نئے نفسانیت کے سامان تلاش کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ کوئی شبہ نہیں کہ چند ایک صورتوں میں 'ایسے منافات کی وجہ جذبۂ شہوت کی فطری طور پر کمی و بیشی بھی قرار دی جاسکتی ہے۔ تاہم ایک قاعدہ کلیہ ہے۔ جس سے کوئی دانشمند انسان انکار نہیں کر سکتا کہ اکثر صورتوں میں شہوت کے جذبہ کی تیزی محض عادت اور ہر وقت شہوانی خیالات میں غرق رہنے سے پیدا ہوتی ہے اسے جوانی کے فطری جوش یا ولولہ سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ایسی صورتوں میں مباشرت ہمیشہ سخت مضر' تباہ کن اور قانون قدرت کے خلاف ہے۔

جوانی کی محنتوں کا لذیذ معاوضہ:

اولاد کے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے بھی مرد و عورت میں فطری طور پر

مباشرت کا جو جذبہ پیدا ہوتا ہے وہ بھی در حقیقت اولاد کی پیدائش ہی کے مقصد کو پیش نظر رکھ کر پروردگار عالم نے ان کی فطرت میں ودیعت کیا ہے اور چونکہ اس سے قدرت اپنا مقصد بقائے نسل کی صورت میں حاصل کرتی ہے۔ اس لئے اس نے مست شباب جوانیوں کو ان کی محنت کا یہ ایک لذیذ معاوضہ دے دیا ہے کہ مباشرت میں بے پایاں لذت پیدا کر دی ہے۔ ان کو اس بات کی کھلی اجازت ہے کہ حسب طاقت و جوش جوانی جب فطری طور پر دل ایک دوسرے کی آغوش کے لئے مچلے خوب جی بھر کر دل کے ارمان نکالیں اور ایک دوسرے سے لطف اندوز ہوں۔ بلاشبہ مرد و عورت کی یکجائی ناقابل بیان لذتوں کی حامل ہے لیکن مباشرت کو محض اکتساب لذت کا ذریعہ بنالینا قانون قدرت کے خلاف ہے۔ گاہے گاہے تڑپتے ہوئے دل اپنی تپش ایک دوسرے کے سینے سے لگ کر اور ایک دوسرے سے عشرت اندوز ہو کر بجھالیں۔ تو یہ عین قانون قدرت کے مطابق ہے۔ مگر اعتدال کی حد سے گزرنا اور موقعہ موقعہ ہر وقت مباشرت میں لگے رہنا ایک ایسا گناہ عظیم ہے جس کی سزا کسی اور دنیا میں نہیں بلکہ اسی دنیا میں مل جاتی ہے۔

دودھاری تلوار:

کثرت مباشرت مرد و عورت دونوں کو خزاں رسیدہ شاخ کی طرح مضمحل کر دیتی ہے۔ مرد اکثر صورتوں میں جریان اور سرعت ایسے نامرد امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور شرمندگی کی وجہ سے عورت کو منہ دکھانے کے قابل بھی نہیں رہتے۔ عورت حیض کی گوناگوں خرابیوں اور جریان الرحم وغیرہ میں مبتلا ہو کر اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتی ہے۔ جذبات کی گرمی اور محبت کے ہنگامے دونوں طرف سے سرد ہو جاتے ہیں۔ عورت مرد سے اس لئے متنفر ہو جاتی ہے کہ وہ اس کے جذبات کی پذیرائی کرنے کے ناقابل ہو جاتا ہے اور مرد اپنی پوشیدہ کمزوریوں کی وجہ سے عورت کو منہ دکھاتے ہوئے شرمسار ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں کے سینے آرزوؤں اور ارمانوں کے مدفن بن کر رہ جاتے ہیں۔ اب نہ وہ جوانی رہتی ہے اور نہ جوانی کے ولولے نہ حسن میں وہ شوخیاں باقی رہتی ہیں' نہ عشق میں وہ گرمیاں۔ وہ گھر جو جنت کی عشرتوں پر خندہ

زن ہونا چاہئے تھا۔ اب وہ کشتہ لذت مباشرت جوانیوں کا ماتم کدہ بن جاتا ہے۔

اپنے پاؤں پر کلہاڑی:

جیسا کہ پہلے لکھا جا چکا ہے۔ اگرچہ کثرت مباشرت مرد و عورت دونوں کے لئے سخت مضر اور تباہ کن ہوتی ہے لیکن واقعات اور مشاہدات اس حقیقت کے بھی شاہد ہیں کہ کثرت مباشرت جتنی مرد کے لئے نقصان دہ ہے اتنی عورت کے لئے نہیں ہے۔ عورت کے جسم کی ساخت کچھ اس قسم کی بنائی گئی ہے کہ مرد سے ہم آغوشیوں میں بے اعتدالی بھی اسے مرد کی نسبت بہت کم نقصان پہنچا سکتی ہے۔ چنانچہ ارباب نشاط اس حقیقت کا بہترین ثبوت ہیں۔ بازار حسن میں بالاخانوں پر ایسی عصمت فروش نازنین بھی دکھائی دیتی ہیں جو اگرچہ شمار و قطار سے باہر مردوں سے مباشرت کر چکی ہوتی ہیں۔ مگر ان کے حسن کے جوہر تیم روز میں ایام شباب کی سی تابانی پائی جاتی ہے۔ مرد اگر اس قدر بے اعتدالی سے کام لے تو اس دولت قوت و شباب کا بہت جلد دیوالیہ نکل جائے۔ خانگی زندگی میں کثرت مجامعت سے عورت پر ایک نہایت ہی خانہ بر انداز ننگ و ناموس اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ شہوت پرست ہو جاتی ہے۔ اس کے نفسانی جذبات میں اس شدت کی گرمی پیدا ہو جاتی ہے کہ ہر وقت کی مباشرت کے بغیر اسے اپنی جوانی ہی بے لذت اور پھیکی نظر آنے لگتی ہے لیکن جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے مرد قدرت کی طرف سے اس قدر بے پایاں قوت لے کر پیدا نہیں ہوا ہے کہ کثرت مباشرت کرتا ہوا بھی اپنے جوش جوانی کو برقرار رکھ سکے۔ اس کی قوت باہ بہت جلد اسے جواب دے دیتی ہے لیکن کثرت مباشرت سے عورت کی خواہش جماع روز بروز تیز و تند ہوتی چلی جاتی ہے۔ وہ ہر مرتبہ پہلے سے زیادہ سختی اور تندی سے جماع کی طالب ہوتی ہے لیکن کثرت مباشرت کی صورت میں مرد روز بروز کمزور ہوتا چلا جاتا ہے اور اس کے جماع کرنے کی حرکتوں میں روز افزوں ڈھیلا پن آنے لگتا ہے۔ جس سے عورت کے جذبات کو سخت ٹھیس لگتی ہے وہ دل ہی دل میں مرد سے سخت بیزار ہو جاتی ہے۔ اکثر صورتوں میں یہ بیزاری نہایت خطرناک صورت حالات کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ مرد کی ناکمل

معاملات سے مطمئن نہ ہو کر کسی غیر مرد کا منہ دیکھتی ہے۔ جو شوہر اپنی بیویوں سے ضرورت سے زیادہ جماع کرتے ہیں ان کو اس بات سے غافل نہ ہونا چاہئے کہ وہ نادانستہ طور پر خود ہی اپنی عصمت مآب بیویوں کو عصمت فروشی اور آبرو باختگی کی نہایت اعلیٰ درجہ کی تعلیم دے رہے ہیں۔ ایسی تعلیم جس کے نقوش عورت کے لوح دل پر اس مضبوطی سے منقش ہو جائیں گے کہ پھر دنیا کی کوئی طاقت ان کو محو کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے گی۔ ایسی صورت میں عورت صرف اسی وقت تک ان کے قبضہ میں ہے۔ جب تک ان میں اس کی روز افزوں نفسانی خواہشات کی پذیرائی طاقت و قوت موجود ہے۔ جس دن اس قوت میں زوال آ گیا اس دن عورت کا جسم تو بے شک ان کے قبضہ میں رہے لیکن اس کا دل کسی اور کے ساتھ ہوگا اور بعض حالات میں شاید جسم بھی ان کے قبضہ میں نہ رہے۔ کیونکہ عورت کی فطرت ہمیشہ انتہا پسند واقع ہوتی ہے۔ جس شاہراہ پر اسے ڈال دو۔ وہ اپنے گرد و پیش کے نشیب و فراز سے بے نیاز ہو کر راستہ کے پست و بلند کو خاطر میں نہ لاتی ہوئی اسی شاہراہ پر ایک سرکش اور منہ زور گھوڑے کی طرح فراٹے بھرتی چلی جائے گی۔ جب ایک دفعہ آپ نے اسے شہوت کی چاٹ لگا دی پھر اس کی قوی ہیکر مرد کے سوا رنگین ملبوسات یا جواہر نگار زیورات سے سیری نہ ہو سکے گی۔ وہ خاندانی ننگ و ناموس کے تمام قواعد و ضوابط ار سوسائٹی کے رسم و رواج کی تمام قیود و بند کو توڑ کر ایسے شخص کے ساتھ بھاگ جائے گی جو اس کے آتشین جذبات کو فرو کرنے کا سامان اپنے پاس رکھتا ہو۔

جوہر حیات کی قدر و قیمت

لعل و گہر سے بھی قیمتی شے:

سفید پانی کی وہ چند بوندیں جو خلوت رنگین میں پیکر نسائیت سے لطف اندوز ہوتے وقت مرد کے عضو مخصوص سے خارج ہوتی ہیں۔ لعل و گوہر سے بھی زیادہ قدر و قیمت رکھتی ہیں۔ مگر کور ذوق و کور نگاہ نو جوان جسم انسانی کے اس نہایت قیمتی خزانہ کو محض چند منٹ کی لذت کے لئے بے دریغ لٹا دیتے ہیں۔

جوہر حیات جسم انسانی کے بہترین اجزا کا نچوڑ ہے جو خزانہ منی میں اولاد کی
پیدائش کی غرض و غائت کے لئے رکھا گیا ہے۔ وہ تخم حیات جس کی برکت سے
لاکھوں اور کروڑوں روپیہ سے بھی گراں قدر انسان کتم عدم سے عالم وجود میں
آ سکتا ہے۔ اس قابل نہیں ہے کہ اسے محض نفس پرستی اور ہوس رانی کے لئے
ضائع کر دیا جائے۔

ایک ہی چیز کی مختلف قیمتیں:

تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات پایۂ ثبوت تک پہنچ گئی ہے کہ خون کے
تقریباً اسی قطروں سے ایک قطرہ منی کا تیار ہوتا ہے۔ ایک دفعہ کی مباشرت میں
منی کی بیسوں قطرے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے اندازہ لگایا جا سکتا
ہے کہ چند منٹ کی لذت کے لئے کس قدر خون کا خون کرنا پڑتا ہے۔ دراصل
اس عوض و معاوضہ کی دنیا میں کوئی شے بلا قیمت ہاتھ نہیں آ سکتی۔ جو شے بھی ہم
اپنی زندگی میں حاصل کرتے ہیں اس کے لئے ہمیں کچھ نہ کچھ قیمت ضرور ادا
کرنی پڑتی ہے۔ پیکر نسائیت سے ہم آغوشی کے لطف کی قیمت بھی ہمیں اپنے
خون کے بہترین اجزا کے عطر کی صورت میں ادا کرنی پڑتی ہے لیکن جب پیکر
نسائیت سے ہم آغوشی کا مقصد آفرینش اولاد ہو تو یہ قیمت دے کر ہم ایک گراں
قدر لعل خریدتے ہیں۔ جب اس کا مقصد ایک فطری جذبۂ جوانی کی پزیرائی ہو تو
ہم یہ قیمت دے کر گویا ایک دل کو مٹھی میں لیتے ہیں اس دل کو جو محبت کے بیش بہا
جواہر کا گنجینہ ہے مگر جب پیکر نسائیت سے ہم آغوشی کا مقصد محض نفس کو محفوظ کرنا
اور ایک ہوس کارانہ جذبہ کی تسکین ہو تو گویا ہم لعل و گوہر لٹا کر اس کے عوض میں
خزف ریزے خریدتے ہیں۔

ایک دفعہ کی مباشرت سے دو ارب جانداروں کا قتل:

اگر یہ تسلیم کر لیا جائے کہ گناہ کا نیت سے بھی ایک نہایت گہرا تعلق ہے تو
لذت پرستی کے لئے مباشرت کرنے والے مرد و عورت انتہائی درجہ ظالم و گنہگار
ہیں کیونکہ محض ایک مرتبہ کی مباشرت میں جسم انسانی سے خارج ہونے والی منی
میں تقریباً دو ارب جیتے جاگتے کرم موجود ہوتے ہیں جن میں ہر ایک کرم عورت
کے انڈے سے مل کر حمل ٹھہرانے کی صلاحیت رکھتا ہے محض لذت پرستی کے لئے

مباشرت کرنے والوں کی نیت جیتے جاگتے کرموں کی کثیر تعداد کو تباہ و برباد
کرنے کے سوا اور کیا ہو سکتی ہے؟ اولاد پیدا کرنے کی نیت سے بھی جس وقت
مباشرت کی جاتی ہے اگرچہ اس وقت بھی اربوں جیتے جاگتے کرم موت کے
گھاٹ اتار دیے جاتے ہیں۔ حمل ٹھہرانے کے لئے تو صرف ایک ہی کرم کی
ضرورت ہے باقی تمام کرم جو ایک ہی انزال میں دو ارب کے قریب ہوتے ہیں
ضائع ہو جاتے ہیں لیکن اس صورت میں ان کرموں کے ضائع کرنے میں
مباشرت کرنے والے مرد و عورت کی نیت کو دخل نہیں ہوتا۔ اس لئے اگر گناہ کا
تعلق نیت سے تسلیم کیا جائے تو اولاد کی خواہش سے مباشرت کرنے والے مرد و
عورت کسی طرح گنہگار قرار نہیں دیے جا سکتے لیکن نفسانیت کے کھیل کھیلنے کی
صورت میں تو وہ یقیناً گنہگار ہی ہیں۔

جوانی کے گلستان کی بہار:

بعض لوگ جسم انسانی کے اس گراں بہا جوہر کو پیشاب یا پاخانہ کی طرح
ایک فضلہ ہی سمجھتے ہیں اور اس کا اخراج بھی پیشاب یا پاخانہ کی طرح نہایت
ضروری قرار دیتے ہیں مگر وہ سخت غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔ اگر مباشرت کے ذریعے
سے اس جوہر کو خارج نہ کیا جائے تو یہ دوبارہ جسم میں جذب ہو کر طاقت و قوت،
جبروت و جلال، ہمت و شجاعت اور دیگر تمام مردانہ صفات کو حیرت انگیز طور پر ترقی
دیتا ہے۔ جسم میں تمام قابل قدر خوبیاں اس جوہر حیات کی بدولت ہی پیدا ہوتی
ہیں۔ دل و دماغ، معدہ و جگر اور دیگر تمام اعضائے جسمانی کی کامل و مکمل نشوونما
کے لئے جسم سے منی کے بکثرت اخراج سے تمام جسمانی طاقتیں زوال پذیر
ہو جاتی ہیں۔ جس عمر میں جسم نشوونما پاتا ہے اگر اس عمر میں جوہر حیات بکثرت
خارج ہو جائے تو جسم کی نشوونما قطعی نامکمل رہ جاتی ہے۔ تقریباً چودہ سال کی عمر
میں ویرج جسم میں ایک نمایاں قوت رکھنے لگتا ہے۔ اسی کے ظہور کے ساتھ جسم
میں تمام مردانہ طاقتوں اور دل میں تمام مردانہ صفات کا نشوونما ہوتا ہے۔ جسم
میں ویرج (منی) کے پیدا ہوتے ہی چہرے پر ایک نئی دلکشی اور جلد کی رنگت
میں ایک نیا نکھار آ جاتا ہے۔ آنکھوں میں فسوں کاری اور چال ڈھال میں
مردانہ جلال پیدا ہو جاتا ہے۔ آواز سے ایک نئی دلآویزی اور ایک نیا رعب

برسنے لگتا ہے غرضیکہ تمام جسم کی کایا ہی پلٹ جاتی ہے مگر نوجوان اپنی غلط کاریوں سے اس عمر میں منی کو ضائع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی نشوونما رک جاتی ہے جوانی کا رنگ وروپ ان پر نکھرنے ہی نہیں پاتا ان کی آواز میں ایک زنانہ پن اور ان کی اداؤں میں ایک مردنی سی پائی جاتی ہے۔ چہرے پر شباب کا نور برسنے کی بجائے لعنت برسنے لگتی ہے۔ دل میں شجاعت وہمت کے جوہر پیدا ہی نہیں ہونے پاتے۔ ایسے نوجوان کو نہ جوانی کا لطف حاصل ہوسکتا ہے اور نہ دین کا ان کی دنیا ناکام ان کا عقبیٰ برباد۔ دھوبی کے کتے کی طرح وہ نہ گھر ہی کے رہتے ہیں نہ گھاٹ کے دوسروں کو فائدہ پہنچانا درکنار وہ خود اپنی زندگی کو بھی کامیاب وکامران نہیں بنا سکتے۔ جسم انسانی میں جوہر حیات ہی ایک ایسی مقناطیسی طاقت ہے جو اپنے گردوپیش کو تسخیر کرتی ہے لیکن جو جسم جوہر حیات سے خالی ہو چکا ہو اسے دنیا میں دربدر کی ٹھوکریں کھانی پڑتی ہیں۔ حوادث زمانہ کا سیل تندرو اسے خس وخاشاک کی طرح جدھر چاہتا ہے بہالے جاتا ہے۔ ان میں زندگی کی کوئی قوت باقی نہیں ہوتی۔ ان کا شمار زندوں کی بجائے مردوں کی صف میں کرنا زیادہ بہتر ہے۔

کیا منی کو جسم میں محفوظ رکھنا خطرناک ہے؟

سنسکرت کے قدیم طبی صحیفوں میں بخار کی ایک قسم کا ذکر آتا ہے جو جوش جوانی کو روکنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کا نام کام جور ہے۔ اس کا علاج خوبصورت اور جوان عورت سے مباشرت کرنا بتایا گیا ہے۔ بہت لوگ استدلال کرتے ہیں کہ جس طرح منی کو جسم کے اندر روکے رکھنے سے کام جور پیدا ہوتا ہے اسی طرح منی کو روکنے سے اور بھی کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہونے کا امکان ہے۔ لہٰذا مباشرت سے اجتناب سخت نقصان دہ ہے۔ ایسے غلط بین لوگوں کی رہنمائی کے لئے اس مسئلہ پر بھی کسی قدر روشنی ڈال دینی مناسب معلوم ہوتی ہے۔ واضح ہو کہ کام جور جسم میں منی کو روکنے سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ شہوت کے جذبہ کے جوش کو روکنے سے پیدا ہوتا ہے۔ دل میں مباشرت کی لذت کے حصول کے لئے بے پایاں جذبات کا ایک طوفان پیدا کر لیا جائے اور پھر عورت نہ ملنے یا کسی اور وجہ سے اس طوفان کی شدت کو دبایا جائے تو واقعی اس سے بہت دوررس اور

عظیم الشان نقصانات پیدا ہونے کا اندیشہ ہے لیکن اگر دل جذبات شہوت سے پاکیزہ رکھا جائے تو منی کو جسم میں تمام عمر روکے رکھنے سے بھی کوئی نقصان نہیں ہوسکتا لیکن موجودہ زمانہ کی طرز معاشرت اور جدید تہذیب کی آغوش میں پرورش پائے ہوئے ماحول کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ تقریباً ناممکن معلوم ہوتا ہے کہ کوئی نوجوان اپنے دل کو جذبات شہوت سے قطعاً مبرا رکھ سکے۔ اس مجبوری کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور شہوت کو ایک فطری جذبہ قرار دیتے ہوئے اس بات کی تو اجازت دی جاسکتی ہے کہ ایک نوجوان اپنی قوت اور طاقت کو پیش نظر رکھتے ہوئے مہینہ میں ایک دوبار پیکر نسائیت سے ہم آغوشی کا لطف حاصل کر لے مگر اس حقیقت سے کہ جوش شہوت کو روکنے سے چونکہ کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ استدلال کرنا گمراہی ہے کہ ایک نوجوان مباشرت کے بارے میں اندھا دھند روش اختیار کر لے اور شب وروز عورت کے گلے کا ہار بنا رہے۔

جذبات کو دبانے کا خطرناک نتیجہ:

ایک جوش شہوت ہی کیا کسی بھی جذبہ کی طوفان خیزی کو دبا لینا خطرناک ہوسکتا ہے۔ انسان کے دل پر کوئی نہایت ہی جاں گسل صدمہ گزرے کہ جس سے دل کی دنیا درہم برہم ہو جائے۔ اس وقت اگر دل کا بخار آنسوؤں کی راہ نکال نہ دیا جائے تو یقینی طور پر موت واقع ہو جاتی ہے۔ انگریزی زبان کے مشہور ترین شاعر ٹینی سن نے اپنی ایک نظم میں اسی حقیقت کو بے نقاب کرنے کی کوشش کی ہے۔ ایک مہ جبین نازنین کا مردہ شوہر میدان جنگ سے لایا جاتا ہے۔ اس کو دیکھ کر نازنین کے دل پر اس قدر سخت صدمہ گزرتا ہے کہ اس کی آنکھوں سے بھی آنسو نہیں نکل سکتے۔ ہر طرح سے کوشش کی جاتی ہے کہ اس کی آنکھوں سے جاری ہوں کیونکہ بصورت دیگر موت کا خطرہ یقینی ہے۔ جب چند منٹ تک سب کوششیں بیکار ثابت ہوتی ہیں۔ نازنین کی آنکھوں سے کوئی آنسو نہیں نکلتا تو ایک بوڑھی دایہ اٹھتی ہے اور نازنین کی گود میں اس کا لخت جگر دے دیتی ہے۔ بس دایہ کا جادو چل گیا۔ نازنین کی آنکھوں سے فراز کوہ سے آنے والی ندی کی سی روانی پیدا ہوگئی۔ جب اس نے (Sweet my child I live for thee) ''میرے پیارے بچے میں تیرے لئے زندہ رہوں گی۔'' کہتے

ہوئے بچے کو بھینچ کر اپنے سینے سے لگالیا۔ رنج وغم کے شدید جذبہ کی طرح اگر خوشی کے کسی بے پناہ جذبہ کو محشرستان دل سے باہر نکلنے کا موقعہ نہ ملے تو وہ بھی انسان کی جان لے کر ہی ٹلتا ہے۔ کتنے ہی مفلس و نادار لوگوں کے نام یک بیک کئی لاکھ روپیہ کی لاٹری کا انعام نکل آنے سے فرط خوشی کے مارے ان کی موت واقع ہوگئی۔ اسی طرح جذبۂ شہوت کی شدت کو دبانا بھی بلاشبہ خطرناک نتائج کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے لیکن یہ افسوس ناک صورت حالات صرف اسی وقت ممکن ہے جبکہ انسان کا دل نہایت حساس ہو۔ جسم میں ویرج کی از حد کثرت ہو اور محشرخرام حسینہ پر جذبۂ شہوت رانی ہی کی غرض سے دل آ گیا ہو مگر اس زمانہ میں ایسی مثالیں شاذ و نادر ہی دیکھی گئی ہیں بلکہ یوں کہنا چاہئے کہ دیکھی ہی نہیں گئیں۔

جذبات کی سیری کا غلط طریقہ:

شہوانی خیالات میں ہر وقت سرشار رہنے کی وجہ سے اگر مباشرت کا جذبہ تیزی و تندی سے پیدا ہو تو کافی دیر تک مباشرت سے اجتناب کرنا نقصان دہ ہوسکتا ہے لیکن جذبات کی تیزی و تندی کو دبانے کا یہ ایک غلط اور تباہ کن طریقہ ہے کہ روز افزوں جذبات کی سیر کے لئے نت نئے سامان تلاش کیے جائیں۔ اس طرح اس آگ پر گویا تیل پڑتا جائے گا اور پھر یہ آگ کبھی بھی نہ بجھ سکے گی اور اس کی شعلہ افشانیاں انسان کے حیطۂ اختیار سے باہر ہو جائیں گی۔ جذبات شہوت سے دل کو پاک وصاف رکھنا زندگی میں ایک پاکباز اور زاھدانہ روش اختیار کرنا ہی اس افسوس ناک صورت حالات کا بہترین سدباب ہے۔ اس جگہ یہ واضح کر دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ کثرت مباشرت کے عادی ہو جانے سے محض عادت کی بنا پر جو شہوت کا جذبہ بار بار پیدا ہوتا ہے۔ اس میں اس قدر تیزی و تندی نہیں ہوتی کہ اس کا دبا لینا خطرناک نتائج وعواقب کا ذمہ دار ہو سکے بلکہ اس کا دبا لینا تو نہایت خوشگوار نتائج پیدا کرتا ہے۔ اس سے انسان کی قوت مردمی میں حیرت انگیز طور پر اضافہ ہوتا ہے اس کا دل طاقت وشجاعت اور ہمت و جرأت کا ایک نیا جوہر حاصل کرتا ہے۔ اس کی رگوں میں جواں مردوں کا جوش مارنے لگتا ہے۔ ایک پاکباز زندگی سے بدی کی طرف راغب ہونے میں اس قدر ہمت اور جرأت سے کام لینے کی ضرورت پیش نہیں آیا کرتی۔ جس قدر کہ ایک

نفس پرست اور ہوس کار زندگی سے خود ضبط و خود آگاہ زندگی کی طرف اٹھنے میں پیش آتی ہے۔ اوپر اٹھنے میں بلاشبہ بہت بڑی ہمت اور شجاعت سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ مگر اس کے نتائج بھی قابل رشک ہوتے ہیں۔

اجڑے ہوئے چمن میں پھر سے بہار:

جب خواہشات نفسانی اور جذبات شہوانی کی خزاں جوانی کے ہرے بھرے اور سرسبز و شاداب گلستان کو یکسر ویرانے میں تبدیل کر دیتی ہے۔ جب جوانی کے عیش و عشرت کی رنگین دلآویز ساعتیں گریز پا ہو جاتی ہیں۔ جب امنگوں اور آرزوؤں کے گلہائے رنگا رنگ ہوس کاریوں کی بادسموم کے تند و تیز جھونکوں کی تاب نہ لا کر مرجھائے جاتے ہیں۔ اسی وقت نو جوانوں کی آنکھوں پر سے غفلت اور غلط کاری کی پٹی کھلتی ہے۔ جب چور گھر کا اثاثہ لوٹ چکتے ہیں۔ اس وقت صاحب خانہ بیدار ہوتے ہیں۔ مگر؟ ''اب پچھتائے کیا ہوت جب چڑیاں چگ گئیں کھیت۔'' لٹی ہوئی دولت ہزار کوشش کرنے پر بھی ساری کی ساری دوبارہ واپس نہیں مل سکتی۔ جب لالہ گل کی جوانیاں ہی ختم ہو چکی ہیں پھر ان میں بہار کے رنگ و بو کا طوفان بھی شادابیاں اور نکہتیں بھرنے سے قاصر رہتا ہے۔ جس طرح فراز کوہ سے آنے والی ندی کا گزرا ہوا پانی دوبارہ فراز کوہ پر واپس نہیں آسکتی۔ کوئی شبہ نہیں کہ دنیا بھر کے اطبائے نامدار اور حکمائے گرامی نے اپنی ہزاروں سال کی سرگرم تحقیقات اور تجربات کی بدولت بہت سی اکسیر الاثر دوائیں ایسی دریافت کر لی ہیں جو گزری ہوئی جوانی کو واپس لا دینے کی دعویدار ہیں۔ بیناسیوں کا دعوئی ہے کہ ان کے پاس ایسے کایا پلٹ کشتہ جات کا خزانہ موجود ہے۔ جو جوانی کی لٹی ہوئی دولت کی تلافی کر سکتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ دوائیں پھر بھی ایک پیوند ہی ہیں۔ قدرتی طاقت کچھ اور چیز ہے اور پیوند لگا کر حاصل کی ہوئی طاقت کچھ اور چیز۔ ہمارا تجربہ ہے کہ گئی ہوئی جوانی ہزار کوششوں سے بھی اپنی پوری خوبصورتی اور اپنے پورے جوش و ولولے کے ساتھ واپس نہیں آتی لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ جو نوجوان جذبات شہوانی کی شب تاریک میں بھٹک کر گم گشتہ راہ ہو کر اپنا تمام اثاثہ لٹا چکا ہو اس کے لئے اب کوئی چارۂ کار کی صلاح و راہ ہی نہیں۔ دوائیں بہت کچھ کر سکتی ہیں...... کشتہ

جات بہت حد تک صحیح معنوں میں ٹوٹے ہوئے جسم کو دوبارہ گانٹھ دیتے ہیں۔ بعض کایاپلٹ اکسیریں ایسی بھی ہیں جو مرجھائے ہوئے چہروں میں بہار کے تازہ کھلے ہوئے پھولوں کی شگفتگیاں اور تازگیاں بھر دیتی ہیں۔ جھریاں پڑے ہوئے چہروں کو جوانی کے نقش ونگار سے آراستہ کر دیتی ہیں لیکن ان سب باتوں کے باوجود بھی تجربہ یہی بتاتا ہے کہ قدرتی جوانی جب غلط کاریوں سے تباہ وبرباد کر دی جائے تو اس کا اپنی پوری قوت سے واپس آنا ناممکن ومحال ہے۔

پریم کٹاری کا زخم کاری:

یہ روزمرہ کا تجربہ اور مشاہدہ ہے کہ جوانی کی غلط کاریوں سے تباہ وبرباد کی ہوئی طاقت اپنی قدرتی شکل میں دوبارہ واپس نہیں آ سکتی اس لئے جن کج فہم اور کجرو نوجوانوں نے کثرت مباشرت کی ''پریم کٹاری'' سے اپنے تئیں نیم بسمل کر لیا ہو انھیں چاہئے کہ اس زخم کو معمولی نہ سمجھیں اور کبھی یہ امید نہ رکھیں کہ اس کا گھاؤ کسی اشتہاری دوا سے چند دنوں میں بھر جائے گا بلکہ استقلال اور محنت سے اس کے علاج معالجہ میں مصروف رہیں۔ وہ خوش قسمت نوجوان جو ابھی نفس پرستی کی آگ سے بچے ہوئے ہیں۔ وہ ہمت اور جرأت سے کام لے کر اس آگ سے دور رہنے کی کوشش کریں جو جوانی بلکہ زندگانی کے خرمن کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہے۔

''معصوم تفریحات'' اور نوجوان:

ہوس کاری اور لذت پرستی کا چسکا بادسموم ہے۔ جس کے ایک ہی جھونکے سے گلشن ہستی کے شگفتہ اور شادات پھول نذر خزاں ہو جاتے ہیں۔ نفس وہ سرکش اسپ تازی ہے کہ اگر اس کی عناں کو مضبوطی سے تھام کر نہ رکھا جائے تو بڑے بڑے شہسواروں کو دے پٹکتا ہے۔ ہوس کی بزم آرائیوں اور نفس پرستی کے خیالات سے کوسوں دور رہنا ہی جوانی کو پاکیزہ رکھ سکتا ہے۔ صحبت صالح، مردان خود آگاہ وخدامست کے سوانح حیات کے مطالعے اور ضبط نفس کے متعلق بلند پایہ کتابوں کے بہترین اصولوں کو اپنا رہنما بنانے ہی سے جوانی کے تیز وتند اور سرکش جذبات صراط مستقیم پر چل سکتے ہیں لیکن عصر جدید کی یہ ''معصوم تفریحات'' جنھیں تہذیب کبریٰ کے شدائی لوازمات زندگی میں داخل سمجھتے

ہیں۔ نوجوانوں کو جلد از جلد ''جوانی کی رنگین راتوں'' کے لئے چشم براہ بنا دیتی ہیں۔ وہ اس ''مس'' کو توبہ شکن ادائیں؛ جذبات خیز رقص؛ زاہد فریب ناز وغمزے اور نقرئی گھنٹی سے زیادہ مترنم سیمیں صدائے نغمہ کا سننا۔ ریشمی رومال میں باندھی ہوئی دو چار خوبصورت جلد کی حسین وجمیل کتابیں ہاتھ میں لے کر کسی ایسے تانگے کے پیچھے سائیکل چلانا جس میں کوئی ''حسب منشا'' بیٹھا ہوا ہو۔ ریلوے اسٹیشن پر ٹرین آنے کے وقت عمداً جانا اور زنانہ ڈبوں کا خصوصیت سے جائزہ لینا سفر کرتے وقت ٹرین میں اس ڈبے کی خاص طور پر تلاش کرنا جس میں آنکھیں سینکنے کا سامان موجود ہو۔ وغیرہ وغیرہ اور غیرہ وغیرہ۔ یعنی ایسے اور بھی سینکڑوں اور ہزاروں مواقع ہیں جن سے فائدہ اٹھانا تہذیب نو کی اصطلاح میں ''معصوم تفریح'' یا خدا کی قدرت کا نظارہ کرنا ہے۔ کوئی ایک راہ راست سے بھٹکے تو اسے کوئی سمجھائے بھی مگر یہاں تو سارا آوے کا آوا ہی بگڑا ہوا ہے۔ ہماری مطمح فضا اور ماحول ہی کچھ اس قسم کے ہو گئے ہیں کہ صرف ایک ''عورت'' ہی ہمارا مطمح نظر بن کر رہ گئی ہے کوئی رسالہ اٹھاؤ اس کے ٹائیٹل پیج پر بھی تمھاری نگاہوں کو ایک توبہ شکن حسینہ کی برق پاش نگاہوں سے سابقہ پڑے گا۔ کوئی کیلنڈر دیکھیے وہاں بھی ''کوئی نہ کوئی'' اپنی دلآویزوں اور کارستانیوں کا پورا پورا مظاہرہ کر رہی ہو گی۔ برہنہ تصویریں اور نیم عریاں فوٹو ''آرٹ'' میں داخل ہیں۔ یہی ''آرٹ'' اور ''خدا کی قدرت'' کا نظارہ ہے۔ جس نے نئی پود کو جوانی اور جوانی کی امنگوں اور ترنگوں سے محروم کر کے واقعی ''خدا کی قدرت کا نظارہ'' ہی دکھا دیا ہے۔

پیش پا افتادہ نصیحتیں اور میں:

اس قسم کی پیش پا افتادہ نصیحتوں سے شاید آپ مجھے پرانے زمانے کا کوئی ہر وقت ''ہری ہری کا سمرن کرو'' کہنے والا سالخوردہ برھمن یا ہر بات پر لاحول ولاقوت کہنے والا مولوی تصور فرمانے لگیں اور مجھے اس بات کا طعنہ دیں کہ مجھے خود زندگی کو دلچسپ بنانا نہیں آتا اور میں دوسروں کو بھی جوانی اور زندگی کے بہترین لذائذ سے محروم کرنے کی کوشش کر رہا ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس قسم کا الزام بے بنیاد اور اس قسم کا اعتراض بالکل بے سروپا ہے۔ میں اپنی زندگی کو دلچسپ بنانا بھی جانتا ہوں اور دوسروں کو بھی جوانی کے بہترین لذائذ سے

محروم رکھنا نہیں چاہتا۔ میری نگاہ میں جسمانی اور روحانی دونوں قسم کے جذبات انسان کی فطرت میں داخل ہیں۔ ایک جائز اور محدود حد کے اندر جوانی اور زندگی کا لطف اٹھانا بھی جوانی اور زندگی کا بہترین مصرف ہے مگر میرے خیال میں زندگی کا لطف اٹھانے کا وہ طریقہ جو چند سال بعد ہی خود زندگی کے لئے وبال جان بن جائے۔ کسی گناہِ کبیر سے کم نہیں ہے۔

نظارہ بازی کا دل پر اثر:

بہت سے "پختہ کار" لوگ اس بات پر میرا استہزاء کریں گے کہ میں پاکیزگی کو "نگاہیں نیچی رکھنے" کے ساتھ وابستہ کرتا ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں کہ پاکیزہ کاری کی صفت بیرونی ساز و سامان کی دلفریبیوں سے بھاگنے میں نہیں بلکہ ان کا مردانہ وار مقابلہ کرنے میں ہے۔ پاکیزگی دل کی پاکیزگی کا نام ہے اگر دل پاکیزہ ہے تو ساری دنیا بھی پاکیزہ ہے۔ ایک پاکیزہ کار انسان ہوس کی بزم آرائیوں کے درمیان رہ کر بھی پاکیزہ کار رہ سکتا ہے مگر دنیا نے ایسے کتنے بلند نگاہ، پاکیزہ ضمیر اور خود آگاہ شخص پیدا کیے ہیں جو گناہ کی دنیا میں رہ کر بھی پاک دامن رہ سکیں؟ ایک سرسبز و شاداب برگ تر کے سایہ سے نرم چیز اور کونسی ہوگی؟ ایک سنگ خارا کی چٹان سے زیادہ سخت چیز اور کونسی ہوا گی؟ لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ایک سرسبز پتے کا سایہ سنگ خارا کی چٹان پر ہمیشہ ہمیشہ کے لئے اپنا نقش ثبت کر دیتا ہے۔ پھر آپ کس طرح کہتے ہیں کہ ایک نوخیز نوجوان کا ناپختہ دل حسین و جمیل نظاروں میں بھی دلچسپی لے اور پھر اس کے دل میں ان سے لطف اندوز ہونے کا ذوق و شوق بھی پیدا نہ ہو۔ عورت کے حسن کے میخانہ میں داخل ہونا اور پھر شراب پی کر مست نہ ہو جانا۔ یہ ناپختہ کار نوجوانوں کے لئے ناممکن و محال ہے۔ حسین و جمیل نسوانی مظاہروں میں دلچسپی لینا تو کہلانے والے "پختہ کار" لوگوں کے دلوں پر بھی اپنا نقش چھوڑے بغیر نہیں رہتا لیکن چونکہ دوسرے کاروبار کی سرگرم مصروفیت حسن پرستی کے ان نقش و نگار کو کسی قدر دھند لا کر دیتی ہے اس لئے وہ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ اگر دل نگاہ کے ساتھ نہ ہو تو "قدرت کا نظارہ دیکھنا" کوئی عیب نہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ ان کا یہ دعویٰ سو فیصد غلط ہے۔ ان کا دل نگاہ کے ساتھ ضرور ہوتا ہے اگر دل نگاہ کے ساتھ نہ

ہوتو ان کے دل میں اس قسم کی بیہودہ خواہش ہی پیدا کیوں ہوتی۔

میرا ذاتی مشاہدہ:

ان باتوں کو بھی جانے دیجئے۔ میرا روزمرہ کا مشاہدہ اور تجربہ میرے اسی بیان کی حرف بحرف تائید کرتا ہے جسے کسی طرح سے جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ ملک کے سربرآوردہ دواخانوں میں پوشیدہ امراض مردانہ کے اس کثرت سے خطوط آتے ہیں کہ دنیا بھر کی تمام دوسری بیماریوں کے متعلق خطوط کی تعداد بھی ان کا مقابلہ نہیں کرسکتی۔ ان تمام خطوط کے پڑھنے سے کیا معلوم ہوتا ہے۔ یہی کہ ان غلط کار لوگوں نے حسین و جمیل صورتوں کو دیکھنے کا شوق پیدا کر کے شب و روز عورت ہی کے خوابوں میں محو رہ کر حسن پرستی کا درجہ دے کر بیوی سے ہر وقت لپٹے رہنے کو عورت کی عزت افزائی کا ثبوت تصور کر کے اپنے آپ کو تباہ و برباد کر لیا ہے اور اب زندگی سے بیزار اور مایوس ہوئے بیٹھے ہیں۔ کیوں صاحب! یہی ہے نا "قدرت کا نظارہ" اور اسی کا نام ہے نا "زندگی کا لطف۔"

قدرت کا ایک مسلمہ قانون:

ہم جنس ہم جنس کی طرف رجوع کرتا ہے۔ یہ قدرت کا ایک مسلمہ قانون ہے۔ کوچہ و بازار، سینما ہال میں؛ اسٹیشن کے پلیٹ فارم پر؛ ٹرین کے ڈبوں میں؛ سیر گاہوں میں؛ زنانہ کالجوں کے دروازوں پر پیکران جمال کو دیکھ کر ان کے حسن و جمال کے تصور سے لطف اندوز ہونا اسی قسم کے دوسرے خیالات کو اپنی طرف کشش کرتا ہے حتیٰ کہ دل حسن پرستی کے خیالات کی ایک جولانگاہ بن جاتا ہے۔ ہر انسان کی دلی و دماغی قابلیت و استعداد کے مطابق یہ خیالات چند گھنٹوں میں، دنوں میں، ہفتوں میں، مہینوں میں یا سالوں میں جذبات میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ عمل بغیر خیال کے کبھی ظہور میں نہیں آ سکتا اور جب خیال ایک جذبہ کی شکل اختیار کر لے۔ تو عمل کی منزل اس سے بہت دور نہیں ہوتی۔ شب و روز کی تانک جھانک مرد عورت کے حسن کا متوالا بنا دیتی ہے اور عورت کے حسن کے متوالے بن کر بھی نفس پرستی سے باز رہ سکنے والے صاحب ہمت دنیا نے بہت زیادہ تعداد میں پیدا نہیں کیے۔ لہٰذا عوام کے لئے یہی بہترین لائحۂ جوانی ہے کہ وہ حتی الوسع اپنے خیالات کو عورتوں کے حسن سے

"روشن و تابناک" بنانے کی کوشش نہ کریں۔ ورنہ یہی تابناکی انھیں کسی نہ کسی دن سیاہ کاری کے قعرِ مذلّت میں لے جائے گی۔

انسانی فطرت کا خاصہ:

اسی کتاب کے پہلے صفحوں میں بھی تحریر کیا جا چکا ہے کہ یہ انسانی فطرت کا خاصہ ہے کہ جو کام بار بار کیا جائے وہ عادت ثانیہ بن جاتی ہے۔ بار بار عورت کا خیال کرتے رہنے سے مرد کی آخر یہ حالت ہو جاتی ہے کہ پھر اسے ایک لمحہ بھی عورت سے الگ رہنا دشوار ہو جاتا ہے۔ شب و روز شہوانی خیالات میں غرق رہنے سے شہوت پرستی مرد کی عادت ثانیہ بن جاتی ہے اور پھر اسے ایک رات بھی مباشرت کے بغیر چین نہیں آتا۔ جب یہ حالت ہو جائے کہ شہوت کا خیال دماغ میں آتے ہی دل مناشرت کے لئے بے قرار ہونے لگے تو یقین کر لو کہ اب تمھاری ہلاکت و تباہی دور نہیں۔ ہر وقت عورت کے حسن و جمال کا تصور کرنے اور ہر وقت خلوت کی رنگین ساعتوں کی عشرت کے لئے للچاتے رہنے نے بیسیوں ہونہار نوجوانوں سے شباب و صحت کی بے بہا دولت چھین کر انھیں صحیح معنوں میں مفلس بھکاری بنا دیا ہے۔

پھولوں کے انبار میں کالا ناگ:

جس قدر کوئی شے زیادہ لذیذ؛ زیادہ راحت بخش اور کیف انگیز ہوتی ہے۔ غلط استعمال سے وہ اسی قدر تلخ، مصیبت زا اور دل و دماغ کو مضمحل کر دینے والی ثابت ہوتی ہے۔ عورت گلستانِ ہستی کا وہ رنگین پھول ہے، جس کی جاں فزا مہک سے ایک دنیا کا مشامِ جاں معطر ہے مگر غلط استعمال سے عورت ہی آج کل کی نئی پود کی صحت اور جوانی 'لطف اور راحت' عیش اور عشرت' عزت اور ناموس اور نامعلوم کن کن چیزوں کی دشمن بن گئی ہے۔ شباب و حسن سے مالا مال ایک نوجوان دلہن ایک نوخیز مرد کو مالا مال کرنے کے لئے آئی ہے مگر نوجوان کی غلط بینی سے وہی حسن و شباب کی ملکہ اس کی ہوس پرست جوانی کو تباہ و برباد کرنے کا باعث بن جاتی ہے۔ عورت کا تابناک حسن مرد کی زندگی کی شب تاریک میں صبح صادق کا اجالا کرنے کے لئے آتا ہے لیکن مرد اپنی جہالت اور سیہ کاریوں سے (اپنی بیوی سے بھی حدِ اعتدال سے بڑھ کر مباشرت کرنا یقیناً سیاہ کاری ہے)

اس تابناک حسن کے نقش و نگار کو بھی دھندلا کر دیتا ہے اور خود اپنی درخشاں جوانی کو بھی ساون کی برستی ہوئی راتوں کی طرح [illegible] افسردہ اور تاریک بنا لیتا ہے۔

وہ فرشتہ جس نے شیطان کا لباس پہن لیا:

مرد کی زندگی کا مطمحِ نظر شہوت پرستی اور ہوس رانی سے بہت زیادہ بلند ہے۔ اس کی آغوش میں وہ تجلی ہے کہ وہ مہر و ماہ انجم کی تابانیاں بھی اس کی حریف نہیں ہو سکتیں۔ وہ دنیا میں جہالت و گمراہی اور نفس پرستی و سیاہ کاری کی تاریکیوں کو جگمگانے کے لئے آیا تھا لیکن اب وہ خود سو گیا ہے جسے دنیا کو ہوس کاریوں کے قعرِ مذلت سے نکالنا تھا۔ وہ خود سیاہ کاریوں میں کھو گیا ہے! حیف کہ ایک شیر ژیاں نے شیوۂ روباہی سیکھ لیا ہے! حیف کہ ایک فرشتہ نے شیطان کا مسلک اختیار کر لیا ہے! بیوی ایک عصمت مآب دیوی ہے۔ وہ کسی نوجوان شوہر کی ہوس کاریوں کے لئے سامان نشاط نہیں ہے۔ وہ زندگی کے رنج و راحت میں ایک ہمدرد و غمگسار ہمدم کی حیثیت رکھتی ہے۔ وہ کسی نفس پرست کی نفس پرستیوں کی آگ کا خرمن بننے کی شے نہیں ہے۔ ازدواجی زندگی کی مکدر فضائیں آج ہی تابناک ہو جائیں۔ اگر نوجوان اپنی اور اپنی بیوی کی حیثیت کو اس کے اصلی رنگ میں دیکھیں...... صحرا میں پانی کے شیریں چشمے تشنہ کام مسافروں کی پیاس بجھانے کے لئے ہوتے ہیں۔ ڈوب مرنے کے لئے نہیں۔ جو کور نگاہ ان میں ڈوب کر مرے گا۔ وہ خود اپنی زندگی سے بھی ہاتھ دھو بیٹھے گا اور موتی ایسے شفاف چشمہ کے پاکیزہ پانی کو بھی گندہ کر دے گا۔

پاکبازی اور سیاہ کاری کا انجام:

ضبطِ نفس انسان کو صحت' پاکیزگی' عشرت اور جوانی کے اس بہشت بریں تک لے جاتا ہے۔ جہاں بہار ہی بہار ہے۔ جہاں نغمہ ہی نغمہ ہے۔ جہاں نگہت ہی نگہت ہے لیکن نفس پرستی انسان کو اس تحت الثریٰ میں لے جاتی ہے جہاں نہ جوانی ہے نہ جوانی کا لطف' جہاں نہ زندگی ہے' نہ زندگانی کی راحتیں۔ جہاں جوانی تمناؤں کی موت کا دوسرا نام ہے اور زندگانی مصائب کے ایک طویل سلسلہ کا پیام۔

بدن میں تازہ خون پیدا کر کے چہرہ سرخ بنا دینے والا ناشتہ

مغز بادام 10 عدد۔ الائچی خورد 2 عدد۔ چھوہارہ 2 عدد۔

ترکیب تیاری: تینوں چیزیں رات کو مٹی کے کورے برتن میں بھگو رکھیں۔ صبح نکال کر مغز بادام کو چھیل لیں۔ الائچی کا چھلکا جدا کریں۔ چھوہارے کی گٹھلی نکال ڈالیں۔ تینوں چیزوں کو پتھر کی سل پر یا کونڈی میں اتنا باریک گھوٹیں کہ مکھن کی طرح ملائم ہو جائے۔ اب پانچ تولہ مصری ملا کر چند منٹ تک گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ اس کے بعد ان سب چیزوں کو گائے یا بھینس کے پانچ تولہ مکھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ یقین کیجئے کہ باہ کو بنیادی طور پر طاقت دینے کے لئے یہ خوش ذائقہ چٹنی کسی طرح انڈے والے خمیری سے کم نہیں ہے۔ زرد اور مرجھائے ہوئے چہرے اس کے استعمال سے چند ہی دنوں میں سرخ ہو جاتے ہیں۔ لاغر اور سوکھے ہوئے جسم بھی چند ہی ہفتوں میں سرسبز و شاداب ہو جاتے ہیں۔ اس لذیذ ناشتہ سے تمام جسم کی قوتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے اس سے بہتر کوئی غذا اور دوا نہیں لیکن کمزور معدہ ہو تو پہلے نصف وزن سے شروع کریں۔ یہ چٹنی علی الصباح ہی چاٹ لینی چاہیے۔ دوپہر کا کھانا اس کے پورے طور پر ہضم ہو جانے کے بعد کھائیں۔ جن کی قوت ہاضمہ کافی تیز ہو وہ اس چٹنی کے استعمال سے ایک گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ پئیں تو اور بھی بہتر ہوگا۔

اختناق الرحم (ہسٹریا) باؤ گولہ

ہسٹریا کیوں ہوتا ہے؟ کیا ہوتا ہے؟ اور کب ہوتا ہے؟ ہسٹریا کی کی مکمل تشریح۔ ہسٹریا اور مرگی میں فرق۔ عورت کے جسم پر ہسٹریا کا کیا اثر پڑتا ہے۔ غذائیں، پرہیز اور علاج پر بحث کی گئی ہے۔

اس مرض میں مریضہ کا گلا گھٹتا معلوم ہوتا ہے۔ اس کا تعلق رحم سے ہے۔ اختناق کے لفظی معنی بھی گلا گھٹنے کے ہیں۔ اسی لئے اسے اختناق الرحم کہتے ہیں۔ اس بیماری میں مریضہ کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ناف کے نیچے سے گولہ اٹھ کر سینہ کی طرف آتا اور گلے میں پھنس جاتا ہے۔ اسی واسطے اسے باؤ گولہ بھی کہتے ہیں۔ جاہل لوگ اسے بھوت پریت، جن، چڑیل کا اثر جانتے ہیں اور تعویذ ٹونے ٹوٹکے کرتے ہیں۔ جن سے اپنی دولت کو ضائع اور مریضہ کی صحت کو تباہ کر بیٹھتے

ہیں۔ اس مرض کے پیدا ہونے کے دو اسباب بہت اہم ہیں۔

۱۔ منی کا ایک مدت تک اپنے مقام میں رُکے رہنا۔

۲۔ حیض کے خون کا رحم میں جمع رہنا۔

یونانی حکماء کا قول ہے کہ جن نازک مزاج لڑکیوں کو بچپن میں مقوی اور مرغن غذائیں کثرت سے ملتی ہیں اور جن میں شہوانی خیالات کثرت سے پیدا ہوتے ہیں اور ان کی شادی کوئی نہیں ہوئی وہ لڑکیاں عموماً اس مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماری اکثر ان نازک، مزاج لڑکیوں کو ہوتی ہے جو مرغن اور مقوی غذائیں کھانے کے باوجود ہاتھ پیر نہیں ہلاتی ہیں اور ناز و نعمت کی زندگی بسر کرتی ہیں۔ شہوانی خیالات سے جو بخارات اٹھتے ہیں۔ وہ اندر ہی اندر جمع رہتے ہیں اور بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

غم، غصہ، قبض، خونِ حیض کا کمی کے ساتھ آنا یا بالکل ہی بند ہو جانا اکثر اس بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ جن عورتوں کے خاوند ضعفِ باہ اور سُرعتِ انزال ہیں اور اُن کی تسلی نہیں ہوتی اور عورتیں طاقتور ہیں اور اُن کی خواہش پوری نہیں ہوتی اور یا وہ بیوہ ہو جاتی ہیں یا پھر شادی نہیں ہوتی اور جماع میسّر نہیں آتا تو منی یا خونِ حیض جسم میں رُک کر فاسد ہو جاتا ہے اور اس کے بخارات اٹھ کر دماغ کی طرف چڑھتے ہیں اور اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔

عام طور پر یہ شکایت رحم کی خرابی سے دیکھنے میں آتی ہے۔ رحم کے علاوہ

معدہ، آنت، دل و دماغ میں بھی اس کا فساد سرایت کر جاتا ہے۔ چنانچہ شروع ہونے سے پہلے مریضہ کا کلیجہ جلنا، جی متلانا اور پیٹ میں نفخ سا معلوم ہوتا ہے جمائیاں اور انگڑائیاں آتی ہیں۔ بدن بھاری اور سُست ہو جاتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ سانس تکلیف سے آتی ہے۔ چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ سر میں درد اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھا جاتا ہے۔ مریضہ بدحواس ہو کر پیر مارنے لگتی ہے۔ اور بیہودہ بکنے لگتی ہے۔ چیخ کر بیہوش ہو جاتی ہے اور گر پڑتی ہے۔

اختناق الرحم اور مرگی میں دماغ مفقود اور عقل بیکار ہو جاتی ہے۔ اختناق الرحم میں مریضہ سب کچھ سنتی اور سمجھتی ہے اور اس کی عقل قائم رہتی ہے۔ مرگی میں ڈوبے کی کیفیت ہوتی ہے۔ یادداشت نہیں رہتی۔ نیز مرگی میں منہ سے جھاگ نکلتی ہے اور اس میں نہیں نکلتی۔

اگر مریضہ کنواری ہے تو اس کی شادی بہت جلد کر دینی چاہیئے۔ شادی کے بعد یہ شکایت عام طور پر خود بخود دُور ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں بادی، ثقیل، مقوی اور زیادہ گرم چیزوں کا استعمال بہت مضر ہے۔ زیادہ جاگنا، عشقیہ ناول، افسانے پڑھنا، سینما وغیرہ دیکھنا بھی نقصان دہ ہے۔ زود ہضم غذائیں اور لطف پھل بہت مفید ہے۔

دورہ کی حالت میں مریضہ کے ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پہ اور رائی خوب زور سے ملیں۔ مریضہ کے چہرہ پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔ لہسن، کر

ایمونیا وغیرہ سونگھائیں۔ گندھک یا گوگل کی دھونی ناک کے سامنے مفید ہے۔ مریضہ کا نام لے کر زور سے اس کے کان میں پکاریں۔ تھوڑی دیر کے لئے مریضہ کا ناک اور منہ بند کریں۔ دایہ اپنی انگلی میں خوشبودار روغن مثلاً روغن چنبیلی یا روغن سوسن وغیرہ میں قدرے مشک حل کر کے لگا کر مریضہ کے رحم میں لگائے۔ ان میں سے جو ترکیب مریضہ کو ہوش میں لانے کے لئے کارگر ہو عمل میں لائی جائے۔ اس کے بعد مرض کا اصلی سبب دریافت کر کے علاج کرانا چاہئے۔

اگر ہسٹریا کا سبب ترک جماع ہو جیسا کہ اکثر بیوہ عورتوں اور نوجوان لڑکیوں میں ہوا کرتا ہے تو اس کا بہترین علاج شادی ہے۔ اگر بیوہ کی شادی ناجائز سمجھی جائے تو حفظِ صحت کے لئے گاہے گاہے بذریعہ فصد مناسب مقدار میں خون نکلوانا مفید ہے۔ اگر ایام ماہواری میں نقص کی وجہ سے یہ بیماری ہو تو اسباب معلوم کر کے علاج ہونا چاہئے۔

جریان الرحم یا لیکوریا

فی زمانہ نوّے فی صد عورتیں اس نامراد مرض میں مبتلا ہیں۔ یہ مرض پوشیدہ طور پر ان کی تندرستی، صحت اور قوت کو گھن کی طرح کھا جاتی ہے۔ یہ بہت موذی بیماری ہے جو عورت کا جسم کانٹے کی طرح کر دیتی ہے۔ اس سے عورت کے حسن و جمال کو گھن لگ جاتا ہے۔ اگر علاج کی طرف جلد توجہ نہ دی

جائے تو یہ مرض عورت کو ناعورت بنا دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے جریان منی مرد کو نامرد بنا دیتی ہے۔

جریان الرحم کی زیادتی سے عورت کی خواہش جماع مفقود ہو جاتی ہے۔ صحت و شباب کی تباہی کے ساتھ عورت کے رحم میں حمل ٹھہرانے کی صلاحیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بانجھ عورتوں میں سے ۵۰ فی صد عورتیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں حیض کی خرابیوں اور جریان الرحم کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہرتا۔

یہ نامراد بیماری جس قدر روز بروز بڑھ رہی ہے اسی قدر اس کے علاج کی طرف بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔ اکثر عورتیں جھوٹی شرم و حیا کی وجہ سے اپنے شوہروں سے اس نامراد بیماری کا ذکر کرتے ہوئے شرماتی ہیں۔

عورت کے اندام نہانی سے سفید زردی مائل رطوبت خارج ہوا کرتی ہے اس بنا پر کہ اس مرض میں عورت کے رحم سے رطوبت کا سیلان ہوتا ہے۔ اس لئے اسے سیلان یا جریان الرحم کے نام سے پکارتے ہیں۔ انگریزی میں اسے لیکوریا کے نام سے پکارتے ہیں۔

اسبابِ مرض

رحم کی اندرونی جھلی کے ورم کی وجہ سے یہ شکایت عموماً پیدا ہوتی ہے استقاط حمل، جماع کی کثرت، جسم میں خون کی کمی یا کمزوری، بچپن میں حمل قرار پانے، رحم کے ٹل جانے، دائیں یا بائیں جانب جھک جانے، رحم کا ورم،

اندام نہانی کے ورم کی وجہ سے بھی یہ بیماری عورتوں کو ہو جاتی ہے۔ کثرتِ شراب نوشی، کثرت گوشت خوری، گرم اور تیز مصالحہ جات کا استعمال بھی اس مرض کا باعث ہوتا ہے۔ بعض مستورات تیل، لال مرچ اور گرم مصالحے اس کثرت سے کھاتی ہیں کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ان کو خون حیض کا آنا اور چار یا پانچ روز جاری رہنا تو صحت کی علامت ہے لیکن حیض کا زیادہ عرصہ تک جاری رہنا یا خون کا بہت زیادہ مقدار میں خارج ہونا مرض میں شامل ہے۔

سیلان تھوڑی اور بدہضمی بھی اس مرض کا باعث ہوتی ہے۔ گھوڑے کی سواری، پیدل سفر، زیادتی محنت و مشقت اور وزن دار چیزیں اٹھانے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

یاد رکھنا چاہئے کہ خون حیض کے کثرت اخراج اور سفید پانی سے عورت بہت زیادہ کمزور ہو جاتی ہے۔ رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ طبیعت پریشان رہتی ہے۔ کام کاج میں بھی جی نہیں لگتا۔ جسم میں ہر وقت تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن آ جاتا ہے۔

علامات

سفید اور قدرے گاڑھی رطوبت عورت کے اندام سے اکثر بہتی ہے جس کے سبب سے عورت کا جسم دن بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ چہرے پر زردی

چھا جاتی ہے۔ کمر اور سر میں درد رہتا ہے۔ بعض اوقات سر چکراتا ہے اور بخار کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ پنڈلیوں میں عموماً درد رہتا ہے۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ جب تک عورتوں کو اس مرض سے صحت حاصل نہ ہو جائے حمل قرار نہیں پا سکتا۔ اگر اس مرض کا فوراً علاج نہ کیا جائے تو مرض خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے اور عورت کی زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

سیلان الرحم عورتوں کے چہروں کو بے نور، جسمانی طاقت کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ فی زمانہ نوے فی صد عورتوں کے چہروں پر وہ شادابی اور رونق نظر نہیں آتی جو صحت و شباب کا طرۂ امتیاز ہے۔ یہ بیماری دن بدن بڑھ رہی ہے اس قدر کہ جن عورتوں کے چہروں پر بظاہر کچھ شادابی نظر آتی ہے وہ بھی اندر ہی اندر سے کھوکھلی ہو رہی ہیں۔

سیلان الرحم کے مریض کو ضعف ہضم اور قبض کی شکایت اکثر رہتی ہے۔ طبیعت نڈھال اور بے حد سست رہتی ہے۔ کوئی کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ حیض کے ایام میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ حیض بے وقت بے قاعدہ اور درد سے آتا ہے۔ اندام نہانی میں درد اور خارش محسوس ہوتا ہے۔ رطوبت کا اخراج بھی زیادہ ہوتا ہے۔

پرہیز و علاج

اس بیماری میں مبتلا عورت کو نہایت صاف ستھرا اور دل خرم رہنا چاہئے

غم اور فکر سے یہ بیماری بڑھتی ہے۔ قبض کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ ثقیل، ترش، گرم اور دیر ہضم غذائیں منع ہیں۔ سادہ، زود ہضم اور مفرح غذائیں کھائیں۔ کدو، پالک، خرفہ، ٹینڈا، گھیا، توری، مونگ کی دال، کھچڑی وغیرہ مقوی غذائیں ہیں۔ گرم، مرغن، مرچ، گرم، ثقیل اور بلغم پیدا کرنے والی تمام غذاؤں سے پرہیز کریں۔ زیادہ چلنا، اچھلنا، کودنا، وزنی چیزیں اٹھانا اور کثرت محنت سے بھی بچنا چاہیئے۔ اس بیماری میں جماع کی سخت ممانعت ہے۔ اپنے خیالات کو پاکیزہ رکھیں۔ اس مرض میں عورت کو اپنے اندام نہانی کی صفائی کا خصوصیت کے ساتھ خیال رکھنا چاہیئے ورنہ رطوبت کی خراش سے درد اور زخم کا اندیشہ ہے۔ پاؤ بھر گرم پانی میں تین چار ماشہ پھٹکڑی ملا کر دن میں دو تین بار ڈوش کرنا مفید ہے۔

مندرجہ ذیل لوشنوں میں سے کسی ایک سے ڈوش کرنا مفید ہے۔ دن میں دو تین بار اندام نہانی کو کسی لوشن سے دھوئیں۔

لوشن نمبر ۱۔ ایلم ایک ڈرام۔ پانی ایک پائینٹ ملا کر حسب قاعدہ استعمال کریں۔

لوشن نمبر ۲۔ سلفاس ۱/۲ ڈرام۔ ٹنکچر لونڈر کمپاؤنڈ دو ڈرام۔ پانی ایک پائنٹ۔

لوشن نمبر ۳۔ سلفو کاربولیٹ آف زنک ۱/۲ ڈرام۔ پانی ایک پائینٹ۔

لوشن نمبر ۴۔ پرمیگنیٹ آف پوٹاش اگرین۔ پانی ایک پائینٹ۔

مندرجہ ذیل لوشن تیار کر کے اس میں روئی بھگو کر اندام نہانی میں رکھیں۔ ایسڈ بارک ۱ ۳/۴ ڈرام۔ الکحل ۱ ۱/۲ ڈرام۔ ایسڈ ٹینک ۱ ۱/۲ ڈرام صاف پانی ۳ ۱/۲ اونس ملا کر تیار کر لیں۔ حسب طریق اندام نہانی میں رکھیں۔ متواتر استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

حسب ذیل انگریزی دواؤں میں سے کوئی دوائی استعمال کریں۔ خوراک اور طریقہ استعمال شیشیوں پہ درج ہوتا ہے۔

کاڈلیور آئل (COD LIVER OIL)

اسکاٹس املشن (SCOTT EMELLSION)

انٹر کارڈیل

ایسٹر سیرپ (EASTER SYRUP)

اس مرض میں ماڈرن کیمیکل ورکس۔ پرانی میوہ منڈی۔ لاہور کی مشہور دوا سپاری پاک عورتوں کے لئے مفید ہے۔ سپاری پاک بہت مشہور آیورویدک دوا ہے جو اپنی خوبیوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مفید ہے۔ اس دوا میں بڑی خوبی یہ ہے کہ ولائیتی دواؤں کے مقابلے میں یہ دوا ہندوستانی عورتوں کے مزاج کو بہت موافق ہے۔ سستی ہونے کے باوجود جادو کی مانند اپنا فوری اثر دکھاتی ہے۔ اور اکثر حالتوں میں صحت حاصل ہو کر حمل قرار پا جاتا ہے۔

بچہ پیدا ہونے سے پہلے حاملہ کو جو درد محسوس ہوتا ہے وہ ابتدا میں ہلکا ہوتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے اور درد شدید ہوتا ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ ہے کہ رحم کے اوپر کا گوشت سکڑنے لگتا ہے اور سکڑنے والی ایک طرح کی لہریں چلتی ہیں۔ جو عموماً تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد چلتی ہیں۔ انہی لہروں کی وجہ سے حاملہ کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد درد محسوس ہوتا ہے۔

اگر درد کے ساتھ زچہ کو خون آنا شروع ہو جائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ عنقریب بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ وضع حمل کے وقت اندام نہانی سے پانی بہتا ہے۔ بعض عورتوں کو ایک آدھ دن پہلے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں عورت کو کامل آرام کرنا چاہیے۔ اور خون روکنے کے لئے کسی ٹھنڈی چیز کا استعمال مفید نہیں۔

لیکن اکثر عورتوں کو وضع حمل کے وقت ہی خون آتا ہے اور طبی نقطہ نگاہ سے ہونا بھی یہی چاہیے۔ جب درد کی ابتدا ہو تو حاملہ عورت کو کمرے میں آہستہ آہستہ ٹہلنا چاہیے۔ اکثر عورتیں درد کے شروع ہوتے ہی چارپائی پر لیٹ جاتی ہیں۔ یہ سخت غلطی ہے۔ اگرچہ درد کے وقت چلنے پھرنے سے بظاہر حاملہ کو تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن دراصل ٹہلنے سے زچہ کو بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اس سے رحم کا منہ کھل جاتا ہے اور وضع حمل با آسانی ہو جاتا

ہے ورنہ بچہ تکلیف سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر حاملہ کو ٹہلنا ناگوار ہو تو اسے خوش گوار شغل میں لگ جانا چاہیے۔ اور اگر بیٹھنے میں آرام ہو تو اس میں بھی ہرج نہیں۔ مگر چارپائی پر لیٹنا مضر ہے۔

جب زچہ کو اصلی درد شروع ہو۔ یعنی کمر، پسلی اور مثانہ میں شدید درد محسوس ہو۔ جسم کا نچلا حصّہ بھاری معلوم ہوتا ہو خون آنا شروع ہو جائے اور حاملہ کو محسوس ہو کہ بچہ پیٹ سے نیچے اتر رہا ہے اس وقت حاملہ کو بستر پر تکیہ کا سہارا لے کر بیٹھ جانا چاہیے۔

وضع حمل کے وقت آبی تھیلی پھٹ جاتی ہے جس میں بچہ محفوظ ہوتا ہے۔ اور پانی زور کے ساتھ بہتا ہے۔ اس وقت بچہ کا سر فرج کے ساتھ لگ جاتا ہے اور آہستہ آہستہ نیچے سرکنا شروع ہوتا ہے۔ یہ وقت ہے جب کہ حاملہ کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب کہ زچہ کو اپنی طرف سے بھی نیچے کو زور لگانا چاہیے۔

بعض عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے اور بعض عورتیں ان دردوں سے چور چور ہو جاتی ہیں۔ گھر کا کام کاج محنت و مشقت اور سیر وغیرہ کرنے والی عورتوں کو کم تکلیف ہوتی ہے۔ اور ناز و نعمت میں پرورش پائی ہوئی امیر، آرام طلب اور کاہل عورتوں کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ چنانچہ مشاہدہ سے ظاہر ہے کہ محنت مشقت کرنے والی مزدور عورتوں کو امیر عورتوں کی نسبت

کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔

درد کے دوران میں حاملہ کو گرم گرم دودھ پلانا بہت مفید ہے۔ اس سے درد کو برداشت کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ کو وضع حمل سے دو تین گھنٹے پیشتر انیما کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ وضع حمل کے وقت انتڑیاں خالی ہونے سے بچہ بآسانی اور بغیر تکلیف کے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح بچہ کے نیچے سرکنے کے لئے پیٹ میں زیادہ کھلی جگہ ہوتی ہے۔

انیما کے بعد حاملہ کو گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے اور اندام نہانی کو لاسول لوشن سے دھونا چاہیے۔ اگر گھر میں انیما کا سامان موجود نہ ہو، تو گلیسرین کی بتی پاخانہ گاہ میں رکھ لینے سے کھل کر ٹٹی آجاتی ہے۔

شباب یا جوانی دیوانی جوانی کے دشمن اور محافظ جوانی پر تجربہ شباب یا جوانی

جوانی انسانی زندگی کا وہ زمانہ ہے جبکہ انسان کے تمام اعضائے اپنی اصلی حالت پر مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ طرح طرح کی امنگیں اُٹھتی ہیں۔ آدمی دنیاوی کاروبار سرانجام دینے کے قابل اور اہل ہوتا ہے ۱۸ سال سے لیکر ۳۴ سال کی عمر تک کا عرصہ عین شباب کا زمانہ ہوتا ہے۔ شادی خانہ آبادی کے لئے بھی یہی زمانہ موزوں ہے جس کے لئے بچپن میں ننھے سے بچے کو گود میں لے کر مائیں لوریاں دیا کرتی ہیں۔ یہی وہ زمانہ ہے کہ بڑا ہوگا جوان بنے گا۔ دلہن بیاہ لائے گا۔ آپ کھائے گا...... وغیرہ یہی وہ عالم ہے جس کے متعلق چھیڑ چھاڑ ہوتی ہے۔

ع جوانی کا صدمہ ادھر دیکھ لینا

لیکن افسوس کا مقام ہے کہ ہمارے بدنصیب ملک میں اس عالم شباب یا جوانی کے زمانہ کو بعض نوجوان صحیح اور قدرتی طریق سے نہیں گزارتے بعض نونہالان وطن اور نوجوانان ملک صحبت بد کا شکار ہوکر والدین کی غفلت، اور لاپرواہی کے باعث

یا کسی اور وجہ سے گھبرا کر جوانی کا ستیاناس کر لیتے ہیں۔ بے جا نہ ہوگا
اگر انہیں جوانی کے دشمن اور بدنصیب یا بدبخت نوجوان قرار دیا جاتا
ہے جوانی کو تباہ کر لینے والوں کی حالت زار پر رحم تو کجا رونا تک آجاتا
ہے انہی نوجوانوں پر قوم کی ترقی کا دارومدار ہوتا ہے۔
انہی نوجوانوں پر آئندہ بہترین قوم اور نسل کی پیدائش کا سلسلہ
قائم رہ سکتا ہے یہی وہ زمانہ ہے جبکہ جوانوں کی صحیح راہ پر گامزن
کرنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے بلا جھجک بہترین طریقہ پر ان کی رہنمائی
کرنی چاہیے لیکن مصیبت یہ ہے کہ ہمارے ملک میں والدین
اس معاملہ میں شرم کرتے ہیں۔ اسی بے جا شرم کا نتیجہ ہے کہ نوجوان
گمراہ ہو کر طرح طرح کی نازیبا حرکات کر گزرتے ہیں۔
جس پر نہ صرف وہ خود بلکہ والدین بھی بعد میں ان کی حالت پر
کف افسوس ملتے رہتے ہیں۔ لیکن ع

گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں

بگڑے ہوئے مشکل سے ہی اصلی حالت پر آیا کرتے ہیں یہ شباب کا
زمانہ وہ ہے جس کے متعلق کسی شاعر نے کہا ہے۔

یہ دنیا عجب سرائے فانی دیکھی ہر چیز یہاں کی آنی جانی دیکھی
جو آکر نہ جائے وہ بڑھاپا دیکھا جا کر جو نہ آئے وہ جوانی دیکھی

دوستو سچ کہا گیا ہے کہ شباب یا کھوئی ہوئی جوانی واپس نہیں آیا
کرتی اشتہاری حکیموں کے چکنے چپڑے الفاظ، طاقت کی گولیاں یا
طلا سب بے معنی چیزیں ہیں۔ بگڑے ہوئے مشکل سے ہی سدھرا
کرتے ہیں نوجوانوں کو شروع سے ہی جوانی کی حفاظت کرنی چاہیے

صحبت بد کا شکار ہو کر یا کسی اور طرح گمراہ ہو کر جوانی کے قیمتی درخت
کو بے جا طریق سے نہ کاٹنا چاہیے۔ آج کل ہزاروں نوجوان ناطش
خود اپنی جوانی کے دشمن ہو کر کمزور و ناتواں بلکہ ناکارہ ہو کر مایوس اور
زندہ درگور ہو جاتے ہیں۔ ایک شاعر نے خوب کہا ہے۔

؎ جوانی کی دعا لڑکوں کو ناحق لوگ دیتے ہیں
یہی لڑکے مٹاتے ہیں جوانی کو جواں ہو کر

نوجوانوں کا فرض ہے کہ اپنی جوانی کو برقرار رکھنے کیلئے کم از کم
شادی ہونے تک اپنے (ویبج زمتی) کی حفاظت کریں برہمچریہ کا
پالن کریں۔ آوارہ لڑکوں اور دیگر بری صحبتوں اور نازیبا حرکات سے
بچیں اور فحش کتب سے احتراز کریں اغلام جلق یا بازاری عورتوں
سے بچیں۔ شادی کر کے بھی اعتدال کے اصول کو مدنظر رکھیں ایسی اور
باتیں شادی والے مضمون کے عنوان میں بیان کی جائیں گی۔

جوانی کے دشمن اور ان سے بچنے کے متعلق ہدایات

صحبت بد: آوارہ لڑکوں یا غنڈوں یا بدمعاشوں کی صحبت بھی
نوجوانوں کے چال چلن کو بگاڑ دیتی ہے۔ اس سے بچ کر رہنا چاہیے
بازاری یا آوارہ لڑکیوں اور عورتوں کے دام میں کبھی نہ آنا چاہیے
فحش کتب: فحش ناول ننگی تصاویر اور مخرب الاخلاق کتب کا
مطالعہ نوجوانوں پر برا اثر ڈالتا ہے۔ ایسی واہیات کتب کا پڑھنا
ٹھیک نہیں۔
نشیلی اشیاء: شراب۔ افیم۔ پوست بھنگ۔ چرس گانجا وغیرہ

نشیلی چیزیں جوانی کی دشمن ہیں۔ ان سے ضرور بچکر رہنا چاہیئے۔ نسوار کو اور سگریٹ کے پینے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ان سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

جلق : اپنے ہاتھوں جوانی کا ستیاناس کر لینا اسے مشت زنی بھی کہتے ہیں یہ نہایت نقصان دہ فعل ہے نسیں ڈھیلی اور بیٹھے کمزور ہو کر عضو تناسل اپنے اصلی معیار پر نہیں رہتا۔ اس عادت بد کے نقصانات حد سے زیادہ اور دور رس ہیں۔ اگر جلد ہی اس عادت کو نہ چھوڑ دیا جائے۔ تو مرد جوہر مردانہ سے محروم ہو کر مباشرت کے لائق نہیں رہتا شادی ہو جانے پر بیوی کو خنداں خوش اور مطمئن نہیں کر سکتا۔ شرمندہ ہو کر بُری طرح ناکامی کا منہ دیکھتا ہے اس فعل بد کے شکار مایوس ہو کر خودکشی کر لیا کرتے ہیں۔ اخبارات آئے دن چٹکلے چٹپٹے اشتہارات مثلاً ٹیرات کی تیاری اور دوا تہاغاشت اسکے پڑھنے سے لاکھوں کا بھلا ہوگا وغیرہ وغیرہ اسی مرض کے مریضوں کیلئے رنگے رہتے ہیں۔ مریضوں کو فائدہ پہنچے یا نہ پہنچے۔ اشتہار دہندوں کی چاندی ضرور ہوتی ہے۔ تو جوانو یاد رکھو۔ یہ عادت نہایت مذموم ہے اور انتہائی نقصان دہ اور ضرر رساں ہے جریان احتلام سستی، نامردی اور دماغی امراض اس عادت کا لازمی نتیجہ ہوتے ہیں بھول کر بھی اپنے ہاتھوں جوانی کا ستیاناس نہ کرنا چاہیئے سنا جاتا ہے کہ بعض مستورات بھی کئی طریقوں سے مثلاً بینگوں کا نیا کر اور اوپر نرم کپڑا چڑھا کر اس عادت بد کا شکار ہوتی ہیں کئی بیعقل اور ناسمجھ لڑکیاں چیپٹی کھیل کے ذریعہ باہمی فعل کر کے اپنی قسمت سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ جلق کے شکار مردوں کی طرح اس بری عادت والی مستورات بھی طرح طرح کی زنانہ عادات بد میں مبتلا ہو کر

خطرناک امراض کا منہ دیکھتی اور قبل از وقت ہی عدم آباد کا ٹکٹ حاصل کر لیتی ہیں مردوں کیطرح مستورات کو بھی اپنی جوانی اور حسن کی قائمی کیلئے ایسے فعل کرنا تو درکنار بھول کر بھی ایسی حرکات کا نام نہ لینا چاہیئے۔

اغلام : خلاف وضع فطری فعل کو اغلام یا عام الفاظ میں لونڈے بازی کرنا کہتے ہیں۔ یہ فعل بھی جلق جیسا قبیح اور نقصان دہ ہے سوسائٹی اور سرکاری قانون کے مطابق اس فعل کا کرنا سخت جرم ہے۔ جو لوگ عوام اور سرکار کی نظرت بچکر یا دوسرے الفاظ میں قدرت پبلک اور گورنمنٹ عالیہ کے نظریہ اور قانون کے خلاف چوری چھپے ایسے فعل کرتے ہیں وہ نہ صرف آخر کو ذلیل و خوار ہوتے ہیں۔ بلکہ بہت بُری بیماریوں کا شکار ہو کر طرح طرح کے دُکھ اُٹھاتے ہیں۔ جلق کے مریضوں کی طرح اس عادت کے شکار بھی بالآخر سستی نامردی کا منہ دیکھتے ہیں اور جوہر مردانہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مردوں یا نوجوانوں کو بھول کر بھی ایسے فعل کی طرف دھیان نہ دینا چاہیئے۔

نوٹ : آخری باب میں ایسی بُری عادتوں کے نتیجہ پر جو امراض حق ہوتی ہیں ان کے علاج کے لئے مجرب نسخے لکھ دیئے ہیں ان سے فائدہ اُٹھانا چاہیئے۔

امساک کی ادویات : ایسی دوائیوں میں افیم وغیرہ زہریلی اشیاء اور دیگر اسی قسم کی نقصان دہ چیزیں ملاوٹ ہوتی ہیں حتی الوسع امساک کی ادویات سے پرہیز ہی کرنا چاہیئے۔ بالآخر ایسی دوائیاں دائمی نقصان کا موجب ثابت ہوا کرتی ہیں ؎

۸۔ بچپن کی شادی : بھی جوانی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ بالغ ہونے پر مرد عورت کی شادی کرنا چاہیئے۔

جوانی کا بہترین محافظ برہمچریہ

برہمچریہ کے معنی برہم کا بیج ہیں آسے منی ویریہ اور انگریز میں کہتے ہیں انسان کو جو اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہونے کا دعویٰ کرتا ہے۔ واجب ہے کہ اسکی خوب حفاظت کرے قطعاً اسے ضائع نہ ہونے دے برہم کا بیج یا ویریہ انسانی جسم میں ایک نعمت ہے اس لئے اس کی حفاظت کرنا انسانی فرض ہونا چاہیئے۔ گیتا میں ویریہ کو جسم میں رکھنے کو تپ مانا گیا ہے۔ ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ تقریباً ۸۰ لقمے خوراک کے ہشکل سے ایک قطرہ خون کا بناتے ہیں اور ۸۰ قطرے خون کے مل کر ایک قطرہ ویریہ کا بناتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ ویریہ کتنی قیمتی چیز ہے اور ایسی بیش بہا نعمت کی کس طرح قدر کرنی چاہیئے۔ غافل اور نا سمجھ انسان شہوت کے زیر اثر نہایت بیدردی سے ویریہ خارج کر کے خوش ہوتے ہیں اور اس کا نام عیش و عشرت رکھ دیتے ہیں اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس قدر قیمتی چیز کو ضائع کرنا عقل مندی کا کام ہے یا حماقت کا فعل ؟ کسی عقلمند نے کہا ہے۔ کہ یہ ویریہ خارج ہوتے وقت عارضی خوشی دیتا ہے اور پھر لازمی طور پر نہیں اس کے بیجا اخراج پر افسوس بھی ہوتا ہے اگر یہی جوہر تمہارے اندر رہے تو تمہیں دائمی خوشی ہے جو انسان ویریہ کی حفاظت کرتے ہیں برہمچریہ بدھارن کرتے ہیں ان کی عمر لمبی ہوتی ہے یہ لوگ

اس کی حفاظت نہیں کرتے وہ جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں جوانی کا لطف اٹھانا انہیں نصیب نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ زندگی کے دن کاٹ کر قبل از وقت عدم آباد کو روانہ ہو جاتے ہیں اگر زندہ بھی رہیں تو طرح طرح کی خطرناک امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔

برہمچریہ کا پالن کرنے والوں کی زندگی نہایت پُر لطف ہوتی ہے وہ ہمیشہ خوش و خرم اور شاداں رہتے ہیں۔ برہمچاری کے چہرے پُر جلال ہوتے ہیں آنکھوں میں چمک رہتی ہے ایک خاص رعب ان کی شکل سے نمایاں ہوتا ہے۔ برہمچاری دلاوری اور بہادری میں بے نظیر لاثانی ہوتا ہے ایک ہندی شاعر نے کہا ہے کہ

ساگر کے جیون تِرن میں تو کا ہے پر دھان
تیوں تیوں ساگر ترن میں برہم چریہ پر مان
تیر توپ سے جو لڑے سو تو ویر نہ ہوئے
برہم چریہ پالن کرے ویر کہاوے سوئے

تاریخ اور دھارمک کتب ہمیں بتاتی ہے کہ یاں برہم چاری کا نام بخش گنگا جیسے ستور بیر کس قدر بہادر اور نجیائے روزگار تھے جو برہمچریہ کا پالن نہیں کرتا اس کا جسم بیماریوں کا گھر ہوتا ہے زندگی اس کے لئے وبالِ جان ہوتی ہے سچی خوشیاں اور راحتیں اسے نصیب نہیں ہو سکتیں برہمچریہ سے انسان قوی ہوتا ہے نیز بہادر اور جوانمرد ہوتا ہے۔ گویا بہادری اور برہمچریہ لازم و ملزوم ہیں۔ بڑے بڑے بہادر اور دلاور انسان تھے آج تک ان کے سنہری کارناموں کو یاد کیا جاتا ہے۔ مہاتما گاندھی نے جو دنیا کے ممتاز لیڈر اور انٹی ہستی شمار ہوتے

ہیں۔ برہمچریہ کی بہت تعریف کی ہے۔ خود انہوں نے ۱۸۹۹ء سے برہمچریہ دھارن کیا ہوا ہے یہ اسی کی برکت ہے کہ آج کل ۷۰ سال کی عمر میں وہ تین تین ہفتہ کا برت رکھ سکتے ہیں، اور ان کی دماغی حالت قابل رشک ہے۔

نوجوانو! برہمچریہ یاد رکھنا گو اپنی زندگی کا اصول بنا لو۔ انسان اس اپکار رہ کر ہو کر صحیح معنوں میں دنیاوی خوشیوں اور راحتوں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اگر زیادہ عرصہ نہیں تو شادی تک ضرور برہمچریہ کا پالن سیکھو۔ شادی تک ضرور بعد ضرور برہمچاری رہو۔

بڑی بیوی چھوٹا خاوند

یہ شادی بچپن کی شادی سے اختلاف رکھتی ہے۔ بچپن کی شادی سے اصل مراد لڑکا یا لڑکی دونوں کا نابالغ ہوتا ہے مگر اس میں ایک بالغ ہوتا ہے۔ دوسرا نابالغ جب کبھی کسی بڑی عمر والی بالغ لڑکی کی شادی کسی نابالغ کم عمر لڑکے کے ساتھ کر دی جاتی ہے تو اسے چھوٹی بیوی اور بڑا خاوند کہا جاتا ہے اس کے متعلق کئی قصے اور ناول چھپے ہیں۔ تاہم مختصر طور پر سے یہاں اس شادی کا نتیجہ درج کیا جاتا ہے۔ لڑکا بالکل نابالغ ہوتا ہے اور لڑکی بالغ ہوتی ہے لڑکے کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ جو اسکی دلہن بنائی گئی ہے۔ اس کا اس سے کیا رشتہ ہے۔ والدین جب ان دونوں کو یکجا رہنے کی آزادی دے دیتے ہیں۔ تو عورت جب اپنے نابالغ شوہر کے پاس جاتی ہے تو وہ دھاڑیں مار مار کے رونے لگ جاتا ہے اگر وہ اسے

پیار کرنے کی غرض سے پکڑ بھی لے تو وہ روتا چلاتا اور یہ کہتا ہوا دور بھاگتا ہے کہ اماں مجھے مت مارو۔ اس پر وہ بیچاری عورت نادم ہو جاتی ہے اور اسکو بہت برا بھلا کہتی ہے اور ساتھ ہی لڑکے کے ماں باپ کو خوب کوستی ہے اگر کچھ عرصہ تک یہی حالت رہ کر لڑکے میں معمولی ہوش آ جائے اور وہ اس سڑک پر چلنا اختیار کر دے تو وہ خود ہی یوم میں کچے پھل کے ٹوٹنے کی طرح بیکار ہو جاتا ہے اگر لڑکا بہت ہی نادان ہے تو اسکی بیوی کوئی دوسرا طریقہ اختیار کر لیتی ہے اس وقت اس پر شہوت کا بھوت سوار ہو جاتا ہے نیک و بد کا خیال نہ کر کے اس وقت خواہ ادنیٰ آدمی کیوں نہ ہو خوبصورت یا بدصورت اس بات کا خیال نہ کر کے صرف یہ دیکھ کر کہ یہ جوان ہے۔ میری خواہش پورا کر سکتا ہے اسی سے اپنا دل لگا لیتی ہے پھر کیا ہے دونوں خاندانوں کی ناک قلم کر کے ایک طرف رکھ دیتی ہے بس یہ ہیں برے نتائج اس شادی کے۔

عورت کے جذبات

مرد ہو یا عورت، کسی صنف کا جوان ہو جس قدر اسے حیات سے واسطے ہوگا۔ اسقدر اسمیں قوت متخیلہ زیادہ ہوگی اور جس قدر مزاج عاشقانہ ہوگا اور اسی قدر اسکی روح متمنی ہوگی کہ اس کو کوئی ہم جنس مل جائے جس کے ساتھ وہ اپنی زندگی کو وابستہ اتحاد کرے لیکن یہ خواہش کم و بیش ہر شخص میں پائی جاتی ہے۔ انتہا درجہ کا خشک مزاج بھی اس خواہش سے معرا نہیں ہوتا چنانچہ ہم کو ایسے بہت سے واقعات کا علم ہے کہ ایسے آدمی جو دنیاوی کاروبار میں گرفتار ہیں جنہیں ہر قسم کی کامیابی

نصیب ہے لیکن صرف ایک رفیق زندگی نہ ہونے سے ایسی زندگی گذارتے
ہیں گویا ان کی روحانی مسرتیں چھن گئی ہیں۔

"ایڈورڈ کارپینٹر" اس آرزو کو نہایت لطیف پیرایہ میں اس طرح بیان
کرتا ہے کہ دنیا میں ایک ایسی ذات کا ہونا ضروری ہے جس سے ہر قسم کے
خیالات کا تبادلہ کیا جائے جس سے کوئی راز مخفی نہ ہو جو ہر ایک بات کا محرم
ہو۔ ایسا ہی عزیز ہو کہ جیسا خود اپنا جس سے تعلقات میں من و تو کا امتیاز نہ ہو
جس کی ذات سے ہر وقت اور ہر ساعت ایک نئی روشنی ملے جس کے
ساتھ فطری ہمدردی ہو یعنی اس کی ہر خوشی سے راحت اور ہر رنج سے
تکلیف پہنچے۔ ایسی ذات کی رفاقت کی آرزو روح کی [illegible] خواہش
ہوتی ہے۔

صنف نازک کی بے بسی

عورت کے وجود میں آرزوئے فطرت شہوانی لہروں کا [illegible] جزو
ہوتا ہے جس طرح سمندر کے جوار بھاٹا کے خلاف کوئی قدرت نہیں رکھتا
اسی طرح عورت مرد کے جذبات کے مقابلہ میں کوئی اصلیت نہیں رکھتی
بعض عورتیں تو ان باتوں کا مطلق خیال نہیں کرتیں لیکن اکثر عورتیں اس
محکومیت سے بے حد شاکی ہوتی ہیں عورت مرد کی خواہش کے سامنے
ہمیشہ سر تسلیم خم کرتی رہی ہیں مرد اسکے وجود سے جب چاہتا ہے۔ فائدہ
اٹھا لیتا ہے اور جب چاہتا بالکل فراموش کر دیتا ہے عورتیں بعض امور
میں مرد سے بالکل موزوں مثلاً ہر ماہ میں ایام حیض زمانہ حمل جب نو ماہ تک
بچہ شکم میں پرورش پاتا ہے اس کے بعد بچہ کی پیدائش اور زمانہ نفاس یہ
سب ایسے لوازم ہیں جن پر مرد کو کوئی اختیار نہیں ہوتا ورنہ جابر بھی اس

مد و جزر ہوتے ہیں کہ ان کو ہر شخص جانتا ہے لیکن صنف نازک کی زیادہ پوشیدہ
لہریں یعنی شہوانی مد و جزر انسان کے مشاہدے سے رہ جاتا ہے اس
لئے ان کی کچھ پرواہ نہیں کی جاتی۔

ہر ایک انسان سمندر کے رتیلے کنارے پر اس وقت آئے جب جوار بھاٹا
نہ ہو اور اس کو جہاں نیلا پانی دیکھنے کی امید تھی وہاں ریت نظر آئے اور وہ
عالم غیظ و غضب میں سمندر کو متلون مزاج کہے یہ کونسی دانشمندی ہے۔
بس ایک محبت کرنیوالے شوہر کو یہ تلون اپنی بیوی کی لہر زہری سے معلوم
ہوگا۔ اس سے اپنے جسم کو اپنی خواہشات کے برخلاف شہوانی لہر کے
ایام تبدیل دیتے ہوئے ظہور پذیر ہوتی ہے۔

اس مسئلہ کا ایک اور بھی پہلو ہے اور عموماً اسے بھی کوئی وقعت نہیں دی
جاتی اس عورت کی مظلومیت دیکھئے۔ جسکے شہوانی جذبات اوج پر ہیں
اور اس کا شوہر اس کے جوش کے سمجھنے سے قاصر رہتا ہے اس زمانہ میں
ایسا بھی ہوتا ہے کہ مرد کی خواہش سطحی ہوتی ہے اسکو محبت کی پیچیدہ
راہوں کا علم نہیں جس سے واقف کار انسان ہی لذت حاصل کرتا ہے۔
ایسے شخص کو اپنی بیوی البتہ متلون مزاج زبان دراز اور زائل فہم نظر آئیگی۔

بعض حالتوں میں جماع کرنا منع ہے

۱۔ کھانا کھانے کے بعد جبکہ کھانا بھی ہضم نہ ہوا تھا خالی پیٹ اور کھانا کھا
کر فوراً جماع کرنا اسی واسطے منع ہے کہ اسوقت طبیعت غذا کے ہضم کرنے
کی خواہش رکھتی ہے اگر جماع کی خواہش پیدا ہوگئی تو غذا ہضم نہیں ہوگی جس
سے کئی امراض پیدا ہونگے خالی پیٹ کرنے سے قوت زائل ہوگی جسکا نتیجہ ظاہر ہے

۲۔ ریاضت شاقہ کے بعد بھی یہ فعل ممنوع قرار دیا گیا ہے کیونکہ طبیعت آرام کی خواہشمند ہوتی ہے اسکے خلاف کرنے سے برا نتیجہ نکلتا ہے۔

۳۔ بخوری کی حالت میں مجامعت اسی وقت کرنی واجب نہیں کہ اس سے قلب اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

۴۔ دن میں بھی جماع کرنا درست نہیں کیونکہ یہ فعل وحشیانہ مانا گیا ہے اور اگر اس فعل سے حمل قرار پا گیا تو جو اولاد پیدا ہوگی وہ بیحیا ہوگی اور جماع کرنے والے کو نسیان کا عارضہ ہو جائے گا۔

۵۔ شدت سرما میں جماع کرنے سے خشکی اور شدت گرما میں جماع کیا جائے تو صفراوی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

۶۔ رنج و غم کی حالت میں جماع کرنے سے جو بچہ پیدا ہوگا وہ بدصورت اور بدمزاج ہوگا۔ اس لئے پرہیز لازم ہے۔

۷۔ خمار مستی کی حالت میں جماع کرنا منع ہے کیونکہ دل اصلی حالت میں نہیں ہوتا اسی واسطے مولود کند ذہن اور بے خوف ہوگا۔

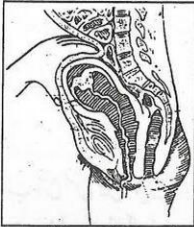
۸۔ سورج کے سامنے جماع کرنے سے جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ منحوس شمار کیا جاتا ہے۔ (۹) اگر صبح سفر کو جانا ہو تو ہرگز جماع نہ کریں ایک تو کمزوری کے سبب سفر میں تکلیف ہوگی دوسرے بچہ ٹھیک پیدا نہیں ہوگا۔

۱۰۔ بوقت طلوع و غروب آفتاب کے جماع نہ کریں ورنہ بچہ چور یا رہزن ہوگا (۱۱) بیس سال سے کم عمر والے کو ہرگز جماع نہ کرنا چاہیئے کیونکہ ابھی اس کا دبیج خام ہوتا ہے (۱۲) ساٹھ برس کی عمر کے بعد جماع کرنا اس وجہ سے منع ہے کہ اس عمر میں لذتِ جماع جاتی رہتی ہے۔ البتہ ایسی مجبوری ہو تو مضائقہ نہیں۔

جننے کی تیسری حالت

یعنی

آنول کا گرنا

خدایا تیرے عجیب کارخانے ہیں۔ تیری مہماں تو آپ ہی جانتا ہے۔ لاکھوں عاقل اور کروڑوں سیانے تیری ایک ایک بات کا بھی کچھ پار نہیں پا سکتے۔ ایک ایک تنکے کو دیکھنے سے تیری قدرت آشکارا ہے۔ وہی آنول جو 9 ماہ پیٹ میں رہی اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد اس کا ذرا سا ٹکڑا اندر رہ جائے ت وزہر ہلاہل کا کام دیتا ہے اور بخار کو پیدا کر کے جان کو تلف کر دیتا ہے۔ اس کے اندر رہنے کا یہاں تک خوف ہے۔ جونہی کہ بچہ پیدا ہوتا ہے تمام گھر کی عورتیں شور مچانے لگ جاتی ہیں۔ ہائے آنول نہیں گری! اب کیا ہوگا! دائی جلدی کر۔ ہماری دائیاں بے علم اور ناسمجھ جھٹ ہاتھ ڈال کر کھینچتی ہیں اور عورت کی ہلاکت کا باعث بنتی ہیں۔

کیونکہ جب تک آنول رحم سے چھوٹتی نہیں۔ اس کا کھینچ کر باہر نکالنا گویا توڑ کر باہر لے آنا ہے۔ اس سے کچھ نہ کچھ اندر رہ جائے گا۔

بچہ پیدا ہونے کی گھڑی کے اندر نال اکثر خود بخود گر جاتی ہے۔ دس یا پندرہ منٹ کے بعد درد اٹھتا ہے۔ آنول رحم سے باہر آ جاتی ہے۔ اب جب رحم سے چھوٹ کر باہر آ گئی تو ہاتھ ڈال

کر کئی بار اردگرد گھما دیں کہ جھلی یا اور چیز پیچھے ہو یا ڈھیلی سی ساتھ لگی ہو تو لپٹی جائے۔ اس طرح گھماتے گھماتے آہستہ آہستہ باہر لے آئیں۔

ایک گھڑی کے بعد اگر درد اٹھے تو پیٹ پر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیرنے اور انگریزی دوائی اپیکا یا ارگاٹ آف رائی کا دینا نہایت مفید ہے۔

زچہ کے بالوں کو اس کے منہ میں ڈال کر حلق تک پہنچایا جائے تا کہ ابکائیاں لینے سے رحم پر زور پڑے۔

بھوج پتر۔ سانپ کی کینچلی دونوں کو اندام نہانی میں پہنچا دیں۔

بندرال ڈوڈی' کڑوا کدو' سانپ کی کینچلی' سرسوں کی دھونی بھی بہت مفید ہے۔

نوٹ: بچہ کا سر نکل آنے کے بعد جب کندھے نکلنے لگیں تو اس وقت سے لے کر جب تک آنول نہ کرے۔ ہاتھ سے پیٹ کو دبائے رکھنا چاہیے اس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

بچہ کی پیدائش کا ذکر مختصراً کر کے دست بستہ التماس ہے کہ ان باتوں کو جس قدر ممکن ہو سکے۔ دائیوں کو سکھلا دیں تا کہ ہماری دائیاں کچھ واقفیت حاصل کر کے ہمارے گھروں میں ٹھیک کام کر سکیں۔

خدا وہ دن جلد لائے

جبکہ دایہ کا پیشہ تعلیم یافتہ دائیوں کے ہاتھ آئے اور ایسا نازک ذمہ داری کا کام حجاموں اور ڈوموں کی بے علم عورتوں کے ہاتھ سے نکل جائے۔

جب وضع حمل میں تکلیف ہو
تو مندرجہ ذیل دیسی ٹوٹکے مفید ہیں

پٹھ کنڈا جس کو اپار مارک یا چرچٹا بھی کہتے ہیں۔ اس کی جڑ پانی سے خوب باریک پیس کر ناف کے نیچے ران اور اندام نہانی پر لیپ کر دیں۔ بچہ جھٹ پیدا ہو جائے گا۔

یہ پٹھ کنڈا ایسی سخت چیز ہے کہ جب حالت نہایت سخت ہو اور بچہ نہ پیدا ہوتا ہو تو اس

کی جڑ تازی چار انگل اچھی طرح صاف کر کے تا کہ کھردری نہ رہے۔ حاملہ کے اندام نہانی میں داخل کر دے اور عام حالتوں میں اس کو استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس میں رحم کو باہر کھینچ لانے کی طاقت ہے۔

نوشادر۔ پودینہ دونوں کو رگڑ کر بتی بنا کر اندر داخل کریں۔

السی' تیل اور شہد رگڑ کر رانوں اور تلوں پر لیپ کریں۔

سانپ کی کینچلی کی دھونی دیں۔

بندال ڈوڈی بھی مفید ہے۔

گھوڑے کے سم کی دھونی بھی بچے کو جلد پیدا کرتی ہے۔

سانپ کی کینچلی مٹی کے برتن میں رکھ کر جلا دیں اور راکھ کو نگاہ رکھیں اور بوقت ضرورت شہد میں ملا کر عورت کی آنکھ میں سرمہ کی طرح سے لگائیں تو بچہ فوراً پیدا ہو گا۔

جب درد ہلکا پڑ جائے اور اس کا باقاعدہ کرنا منظور ہو تو رتی 2 رتی کینچوا (گنڈویا) جس کو فارسی میں خراطین کہتے ہیں۔ پان میں رکھ کر عورت کو کھلا دیں۔

تمے کی جڑ یا بیج تمے کے پانی میں رگڑ کر بتی بنا کر اندر رکھے۔ تمہ یعنی حنظل۔

تخم گاجر 3 ماشہ' سونف 3 ماشہ' سوئے 3 ماشہ' تخم میتھی 3 ماشہ' بڑھ کی جڑ 3 ماشہ' ملٹھی 3 ماشہ کا جوشاندہ بنا کر پلانا بہت مفید ہے۔

املتاس کا چھلکا تولہ یا سوا تولہ کا جوشاندہ شکر ملا کر پلایا جائے تو مفید ہے۔

جننے کے بعد زچہ کی حفاظت

زچہ خانہ صاف اور ستھرا ہونا چاہیے۔ نمدار بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ جگہ اچھی کھلی ہونی چاہیے۔ کم از کم چھ سات گز لمبی اور تین چار گز چوڑی ہونی چاہیے۔ اگر ہو سکے تو زچہ خانہ کا دروازہ موسم گرما میں جنوب کی طرف ہونا چاہیے۔

ہمارے گھروں میں جب عورتوں سے یہ کہا جائے کہ ہوا ہر جگہ موجود ہے اور ہمارے اردگرد بھی ہے تو وہ کہا کرتی ہیں کہ چلتی تو نہیں اور نہ ہی دکھائی دیتی ہے۔

صاحبان

وہ عورتیں جو ہوا کا وجود ہونا بھی اچھی طرح نہیں جانتیں۔ ان سے کیونکر توقع ہو سکتی ہے کہ وہ صاف ہوا کو سمجھیں۔ وہ تو اس بات سے بھی حیران ہو جاتی ہیں۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ اگر اس کمرے میں ہوا نہ ہو تو ہم سب ہی دو چار ہی منٹ میں مر جائیں۔ ہمارے ملک کے لوگ اگرچہ یہ تو جانتے ہیں کہ ہوا پر ہی زندگی منحصر ہے مگر یہ بہت کم جانتے ہیں کہ عمدہ ہوا کی سخت ضرورت ہے اگر آج زچہ خانے صاف ہو جائیں تو بچوں کی تعداد موت آدھی رہ جائے۔ آج کل کے زچہ خانہ کے پاس سے گزریئے تو پھر بھلا کب ممکن ہے کہ ناک نہ دبانا پڑے۔

ننھے بچے اور کمزور زچہ کو ذرا سی ہوا کی خرابی بہت خراب کر سکتی ہے۔ ہمارے شاستروں میں لکھا ہے کہ بچہ پیدا ہوتے ہی زچہ کے سرہانے کی طرف ایک بڑا چوڑا برتن پانی کا بھر کر رکھنا چاہیے اور یہ برتن کم از کم 10 دن تک رکھنا چاہیے۔ مخالف مذاق اڑاتے ہیں مگر نہیں معلوم کہ کیا راز اس میں بھرے پڑے ہیں۔ میں اس بات سے حیران ہوا کرتا ہوں کہ پہلے زمانہ میں جب کہ یہاں تنگ حالت تھی۔ کس قدر اعلیٰ انتظام صفائی کا ہوتا ہوگا۔

اب پانی رکھنے کا فائدہ سنیے

انسان زندگی بخش ہوا آکسیجن کو اندر لیتے ہیں۔ یہ آکسیجن اندر جا کر کاربن سے مل کر دات پیدا کرتی ہے اور آپ کاربن ایسڈ گیس ایک قسم کی زہریلی ہوا بن جاتی ہے۔ پانی میں اس زہریلی ہوا کو کھینچنے کی طاقت ہے۔ اب تو مجھے یہ بتلانے کی ضرورت ہی نہیں رہی کہ پانی سر کی طرف رکھنے کی کیا ضرورت ہے۔

صاحبان: براہ مہربانی اپنی عورتوں، ماتاؤں، بہنوں اور بہو بیٹیوں پر رحم کھاؤ اور زچہ خانہ کی حالت کو سدھارو۔ کیا ایک دفعہ بچہ جن کر چھ ماہ بستر سے نہ ہلنے کی حالت کو دیکھ کر آپ کو رونا نہیں آتا۔ کیا متواتر بخار سے آپ کا دل نہیں گھبراتا۔ کیا آپ بچوں اور زچوں کی کمزوری کو محسوس نہیں کرتے اگر کرتے ہیں تو کیا آپ کا فرض نہیں کہ بدل وجان زچہ خانوں کو سدھارنے کی کوشش کریں؟

میں اس کے متعلق کن کن باتوں کا ذکر کروں۔ تمام گھروں کی عورتیں اپنے دلوں میں خیال کرتی ہیں کہ وہ زچہ کی حفاظت کرنا خوب جانتی ہیں مگر طرف یہ ہے کہ ایک دوسرے کے برخلاف ہیں۔ ایک کنبے میں اگر زچہ کو دودھ دینے کی اجازت ہے تو دوسرے کنبے میں اس کی سخت ممانعت ہے۔ کوئی پندرھویں نہلاتے ہیں تو کوئی گیارھویں۔ کوئی چوتھے اور کوئی پانچویں دن اور حیرانی یہ ہے کہ جو دن نہلانے کے مقرر ہیں۔ اس دن زچہ کو چاہے بخار ہی کیوں نہ ہو۔ وہ اپنی ریت پوری کرنے سے باز نہیں آتیں۔

اب اس کا پتہ نہیں لگتا کہ اگر ایک شہر بلکہ ایک گلی کے ایک گھرانے کو دودھ مفید ہے تو دوسرے کو کیوں مضر ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ ان بیچاریوں کو تو علم ہی نہیں۔ وہ تو سنی سنائی کرنا جانتی ہیں اور ہمارے لوگ اتنی محنت نہیں کرتے کہ معلوم کر کے ان کو سیدھے راستہ پر لا دیں اور بھلا ہمارا بھی سارے مضمون لکھنے کا کیا فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ لوگ ان اصولوں کو اچھی طرح سمجھ کر گھروں میں ان پر عمل نہ کرائیں۔

علاوہ مکان کی اعلیٰ صفائی کے جس کا ذکر کیا گیا ہے۔ چند موٹے موٹے اصولوں کو اچھی طرح سمجھ کر گھروں میں ویسا برتاؤ کرائیں؟

بچہ پیدا ہونے کے بعد ہی بہت سخت گرم اشیاء دی جاتی ہیں۔ یہ اگر موسم سرما ہو اور زچہ کی طبیعت بھی سردی کی ہو تو بہت ہی مفید پڑتی ہیں ورنہ کلیجہ بھون دیتی ہیں۔ اس واسطے موسم گرما میں ذرا کم گرم اشیاء کا استعمال کریں۔ نیچے سو بھاگیہ شونٹھی کا نسخہ دیا جاتا ہے۔ حمل والے گھر اس کو پہلے ہی بنا رکھیں۔ بچہ پیدا ہونے سے چند یوم پہلے کھلانے سے بچہ آسانی پیدا ہوتا ہے اور زچہ کی طاقت بہت زائل نہیں ہوتی ہے اگر بعد آرام 40 یوم تک استعمال کیا جائے تو بچہ اور زچہ اکثر بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ بچہ موٹا تازہ رہتا ہے اور عورت جلد جوان ہو جاتی ہے۔

نسخہ سو بھاگیہ شونٹھی (سوہاگ سونٹھ)

زنجبیل (سونٹھ) ڈیڑھ پاؤ، گھی گائے ڈیڑھ پاؤ، دارچینی ڈیڑھ پاؤ، الائچی خورد 2 تولہ، زیرہ سیاہ ایک تولہ، عقر قرحا ڈیڑھ تولہ، بدھارا ڈیڑھ تولہ، پلا مول ایک تولہ، بربارے کی جڑھ 2 تولہ، [illegible] ایک تولہ، خس ڈیڑھ تولہ، صندل سفید ایک تولہ، زیرہ سفید ایک تولہ، ستاور ایک تولہ، مرچ سیاہ

ڈیڑھ تولہ' سنگھاڑا 2 تولہ' اجمود ایک تولہ' کشمش (میوہ) ایک تولہ' بادام گری 20 تولہ' تیز پات ایک تولہ' ناگ کیسر ڈیڑھ تولہ' جاوتری ایک تولہ' مغز کنول گٹہ (کول ڈوڈہ) ڈیڑھ تولہ' ترپھلا (ہرڑ' بہیڑہ' آملہ) ایک تولہ' چاب ایک تولہ' ناگرموتھا ڈیڑھ تولہ' اگر سیاہ (عود خالص) ایک تولہ' اسگندھ ناگوری 2 تولہ' لونگ ڈیڑھ تولہ' موصلی سفید 2 تولہ' جائفل ایک تولہ' کنکول مرچ ڈیڑھ تولہ' منقہ 5 تولہ' گری اخروٹ 15 تولہ' پستہ 20 تولہ' دودھ گائے یا بکری 5 سیر' کھانڈ اڑھائی سیر۔

ترکیب: زنجبیل کو خوب باریک کریں اور کڑاہی میں دودھ ڈال کر چولہے پر رکھ کر نیچے آگ جلا دیں۔ جب دودھ آدھا رہ جائے تو باریک شدہ سونٹھ ڈال دیں اور کڑچھی سے ہلاتے رہیں۔ کھویا بن جانے پر کڑاہی میں گھی ڈال کر چولہے پر رکھیں جب گھی گرم ہو جائے۔ کھویا ڈال کر ایسا بھون لیں کہ کھویا نہ تو کچا رہے اور نہ جلنے پائے بلکہ لال ہو جائے پھر چینی کی چاشنی تیار کریں۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر میوہ جات کو صاف کر کے سب کو کھویا سمیت چاشنی میں ڈال کر چاہے لڈو بنا دیں اور چاہے برفی کاٹ لیں۔

خوراک: آدھی چھٹانک موسم سرما میں' گرم دودھ اور موسم گرما میں تازہ دودھ کے ساتھ۔

اس سے مرد کی امراض منی بھی دور ہو جاتی ہیں۔ مرد بھی کھا سکتا ہے۔ ایام زچگی میں جو بخار ہوتا ہے۔ وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

نوٹ: خدانخواستہ اگر کوئی چیز نہ ملے نہ ڈالیں۔

نوٹ: موسم گرما ہو تو جاوتری اور جائفل نہ ڈالیں۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد کئی روز پانی نہیں دیا جاتا۔ یہ بھی مضر ہے جب عورت کو پیاس لگے تو کیوں نہ اسے بجھانے کی کوشش کی جائے۔ یہ تو مانا کہ اگر دودھ سے کام چل جائے تو اچھا ہے مگر سوال یہ ہے کہ جب زچہ پانی کے لیے تڑپتی ہو تو اس کو پانی نہ دینا کیا فائدہ رکھتا ہے۔

بچہ پیدا ہونے کے 24 گھنٹے تک پانی نہ دیں۔ بعدازاں اگر زچہ کو پیاس لگے تو تھوڑا تھوڑا دیں۔ ایک دفعہ زیادہ پانی پی لینا بھی مضر ہے۔ دو وقت کھانا کھانے کے وقت تھوڑا سا اور پھر دن میں ایک دفعہ ضرورت ہو۔ تو دے سکتے ہیں۔ دودھ پینے کی کامل اجازت ہے۔ سردیوں میں

گرم اور گرمیوں میں ایک دن کے بعد سرد پانی کی بجائے اگر عرق گاؤزبان' عرق بادیان یا عرق گلاب میسر ہو سکیں تو بہتر ہے۔

بعض گھرانوں میں دس دس دن تک کھانا نہیں دیا جاتا۔ یہ بھی اچھا نہیں ہے۔ دو دن تک دودھ اگر ضرورت پڑے تو ساگودانہ دیں۔ بعدازاں نرم غذا کھچڑی' چاول' ساگودانہ شروع کرا دیں اور گھی کا استعمال بھی دن بدن حسب توفیق زیادہ کرتے جائیں۔ سات دن بعد اچھی مقدار میں دیا کریں اور ڈیڑھ ماہ تک دیتے رہیں۔ گیارہویں دن کے بعد معمولی خوراک دے سکتے ہیں اور سوبھاگیہ شونٹھی۔ (جس کا نسخہ اوپر دیا جا چکا ہے۔ دونوں وقت شروع دن سے ہی دے سکتے ہیں۔ یہ دوا کی دوا اور اعلیٰ غذا کی غذا ہے۔

نہانے میں بے قاعدگی ہمارے ملک کی بہت سی زچوں کی بیماری کا باعث ہے۔ خاص مقررہ دنوں مثلاً پانچواں' گیارہواں' تیرھواں اور اکیسواں وغیرہ دنوں پر ہی نہلایا جاتا ہے۔ چاہے عورت قابل ہو یا نہ ہو۔ میرے خیال میں اگر عورت تندرست ہو اور سردی گرمی برداشت کرنے کے قابل ہو تو پانچویں دن سے ہی شروع کر کے روزانہ نہا سکتے ہیں اور اگر بیمار ہو یا کمزور ہو تو ایک ماہ تک بھی نہلانا ضروری نہیں پس نہلانے میں اس اصول کو یاد رکھیں۔

زچہ کو پاخانہ باقاعدہ آتے رہنا چاہیے اگر قبض معلوم ہو تو چوتھے دن ترنجبین ایک تولہ یا شیرخشت ایک تولہ عرق گلاب میں بھگو کر مل کر چھان کر پلا دیں اگر ضرورت باقی ہو تو پھر پلا دیں۔

زچہ کو مندرجہ ذیل کی اجازت ہے۔ گرم اشیاء بلغم اور بادی کو دور کرنے کی اشیاء بینگن' پیاز' چنے کا پانی' پرانی ساٹھی کے چاول' کھچڑی' ہاضمہ قوی کرنے والی اشیاء' گڑ والی اشیاء اور آڑو۔

مندرجہ ذیل کی ممانعت ہے۔ بہت محنت کرنا' فصد کرانا' جماع کرنا' پاخانہ اور پیشاب کے زور کو روکنا' قابض اور بھاری چیزوں کا کھانا۔

دوائیوں کے بے علم ہونے کی وجہ سے جنوانے میں جو بے احتیاطی ہوتی ہے۔ اس کے

بعد وضع حمل خون جاری ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ تھوڑا تھوڑا تو اکثر نکلا ہی کرتا ہے اور اس کا کچھ حرج بھی نہیں ہے اور نہ ہی اس کے علاج کرنے کی ضرورت ہے مگر جو معمول سے زیادہ شروع ہو جاتا ہے۔ وہ البتہ نقصان دہ ہے اور اس کا علاج لازمی ہے۔ یہ خون تب ہی جاری ہوتا ہے جب رحم ٹھیک طور پر نہ سکڑے۔

اس کا علاج اول سے ہی کر چھوڑنا اچھا ہے اور وہ اس طرح ہے کہ جب بچہ کندھے تک باہر آئے تو ایک عورت زچہ کے پیٹ کو دبا کر پکڑے اور جب تک کہ آنول نہ گر جائے۔ اسی طرح پکڑے رہے۔ بعدازاں ایک کپڑا پیٹ پر باندھیں۔

علاوہ ازیں یہ بھی ضروری ہے کہ آنول کھینچ کر نہ نکالی جائے۔ انگریز لوگ بچہ پیدا ہونے کے بعد ارگٹ آف رائی ایک رتی یا اپیکا 2 رتی زچہ کو کھلا دیتے ہیں۔ اس سے رحم سکڑ جاتا ہے اور خون جاری ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ واقعی اچھی ایجاد ہے اور عمدہ بات کو اختیار کرنے میں کیا ڈر ہے۔ اگر خون جاری ہو جائے تو دیسی علاج مندرجہ ذیل ہے۔

موصل سفید' شقاقل' پرسیاؤشاں' ثعلب' کانھل' سمندر سوکھ' ماجو۔ ہر ایک قسم 4 تولہ' گل دھاوا' کمرکس' لودھ پٹھانی' بھکوہ' گوند کیکر' گوند کتیرا' گوند ببھبری دونوں۔ سپاری آٹھ آٹھ تولہ' طباشیر' الائچی خورد' دو تولہ' بادام' ناریل' چھوہارہ' کشمش وغیرہ مغزیات جس قدر ضرورت ہو ڈالیں۔ روغن زرد' آٹا' کھانڈ قریب چار سیر لے اور عام قاعدے کے مطابق پنجیری تیار کر کے مندرجہ ذیل اشیاء کو ڈال دیں۔ یاد رہے کہ گوند کیکر کو حل لینا چاہیے۔

دونوں موصلی' سنبل' سپاری دکھنی' پلنگ توڑ' تخم سریانی' تخم گاجر' بیج بند' مجیٹھ' تخم کونچ' گل دھاوا' گوند پلاس' اندرجو' ھیج بل' پپلا مول' مائیں' سمندر سوکھ' بابڑنگ' اجوائن دیسی' تال مکھانا' سونٹھ' گوکھرو' ماجو' دارچینی' موچرس کمرکس' پھلی کیکر' الائچی کلاں' اسگندھ ایک ایک تولہ' سنگ جراحت 3 تولہ۔ یہ چیزیں لا کر مندرجہ بالا طریقہ سے پنجیری بنا کر استعمال کریں۔ مرد کے واسطے بھی مفید ہے۔ منی کو گاڑھا کرتی ہے۔ جریان کو دور کرتی ہے اور طاقت بخشتی ہے۔

جب تک عورت دودھ پلائے۔ جماع سے پرہیز کرے اگرچہ عورت کو تو اتنا نقصان نہیں مگر بچہ کے واسطے چھری کا کام دیتا ہے۔ بچہ کمزور ہو جاتا ہے تمام اس کی طاقت زائل ہو جاتی ہے اور اگر حمل ٹھہر گیا تو پھر یہ دودھ اس کے واسطے زہر قاتل ہے۔

عورت کے دودھ کم آتا ہو تو بچہ اچھی طرح پرورش نہیں پاتا۔ اس کے واسطے مندرجہ ذیل نسخہ جات ہیں:

دودھ چاول غذا کھایا کریں۔

بچ' ناگرموتھا' آمیں' بڑی ہرڑ' دیودار' ناگ کیسر' نیلوفر ہر ایک 2 تولہ جوکوب کر کے آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ کے قریب پانی رہ جائے۔ مل چھان کر ہر روز پلائیں۔ مصری ڈال سکتے ہیں۔ اس سے دودھ بہت جلد اتر آتا ہے۔

سونف' ستاور برابر پیس کر پانی کے ہمراہ کھلا دیں۔

گلوگائے کے دودھ میں پکائے اور گائے کا گھی ملا کر کھائے۔

اگر دودھ بہت زیادہ آئے اور بچہ کی ضرورت سے بڑھ کر ہو اور اس کے سبب سے عورت کے پستانوں کو بوجھ اور درد ہو تو دودھ دوسرے بچے کو پلا دیں یا اوپر منہ کے کھر یا مٹی اور مشک کافور کا لیپ کریں۔

بیج بند' زیرہ سفید پیس کر سرکہ میں گھوٹ کر چھاتی پر لیپ کر دیں۔

اگر زیادہ ہونے کی وجہ سے جم جائے اور درد ہو تو مندرجہ ذیل علاج ہیں۔

مونگ' ساٹھی کے چاول دونوں کو پانی میں پیس کر نیم گرم چھاتی پر لیپ کریں۔

بنفشہ 2 تولہ دودھ میں گھوٹ کر نیم گرم کر کے لیپ کریں۔

بچہ پیدا ہونے کی وجہ سے عورت کو اندام نہانی میں درد رہتی ہے۔ اس کو دبانا اور سیکنا ضروری ہے مگر اینٹ وغیرہ سے بہت زیادہ سینکنا ٹھیک نہیں۔ پوست 4 تولہ پانی میں ڈال کر پکا دیں پھر دودھ ملا کر فلالین۔ بنات یا نمدے کو اس میں بھگو کر ذرا نچوڑ کر گرم گرم تلوں پر سینک کریں۔ تمام درد بھی بند ہو جائے گی اور زخم کو بھی آرام ہو گا اور جو آلائش باقی ہو گی وہ تمام نکل جائے گی اگر 4 تولہ شراب بھی ملا لیں تو بہت مفید ہے۔ شراب کا پینا تو ہر حالت میں منع ہے مگر لگانا برا نہیں۔

پرسوت روگ کا بیان

اگر بعد بچہ پیدا ہونے کے آلائش اندر رحم کے رہ جائے یا رحم میں زخم یا ورم ہو جائے اور اس کی آلائش جمع ہو جائے تو رحم میں تعفن پیدا ہو کر انتڑیاں' گردے' معدہ وغیرہ خراب ہو جاتے ہیں اگر آنول کا ٹکڑا رہ گیا ہے تو دوسرے دن بخار ہو جاتا ہے اور درد کے ساتھ اس قدر بڑھتا جاتا ہے کہ تھوڑے ہی دنوں میں موت آ جاتی ہے اگر کم آلائش اندر ہے تو بخارا آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اسہال' درد وغیرہ کی اکثر شکایت رہتی ہے۔ بعد کچھ مدت کے کئی تو مر جاتی ہیں اور کئی وجع المفاصل وغیرہ امراض میں ہمیشہ کے واسطے پھنس جاتی ہیں۔

واضح ہو کہ پرسوت روگ میں تپ کے ساتھ اکثر اسہال ہوا کرتے ہیں۔ یہ بیماری بڑی سخت ہے۔ اس کا علاج شروع میں ہی کرنا چاہیے ورنہ خطرہ جان ہے۔ اصول علا یہ ہونا چاہیے کہ رحم کی آلائش کو دور کیا جائے۔ یہ ادویات سے بھی ہو سکتا ہے اور انگریزی دوائیاں بھی ہاتھوں ہی سے نکالتی ہیں۔ رحم میں مندرجہ ذیل پچکاری کرنے سے بھی آلائش صاف ہو جاتی ہے۔

نسخہ: گائے کا پیشاب' سرکہ' مٹھا۔ تینوں کو ملا کر پچکاری کریں یا ہرڑ' بہیڑہ' آملہ ہموزن کے کاڑھے سے پچکاری کریں۔

سونٹھ ایک تولہ' مرچ سیاہ 2 تولہ' پیپل 2 تولہ' سیندھا نمک 6 ماشہ' جاوتری 2 تولہ وبیلا تھوتھا 2 تولہ سب کو سنبھالو کے پتوں کے رس سے ایک پہر کھرل کریں اور چنے کے برابر گولیاں بنا دیں اور ایک گولی ہمراہ شہد کھلا دیں۔ تمام قسم کے پرسوت روگوں کو دور کرے گا۔

سوبھاگیہ شونٹھی بھی جس کا ذکر پیچھے ہوا۔ اس کے واسطے مفید ہے۔

کیسرو' سنگھاڑہ' کنول کے بیج' ناگرموتھا' زیرہ سفید' زیرہ سیاہ' جائفل' جاوتری' لونگ' چھڑیلہ ناگ کیسر' تمال پتر' تج' گل دھاوا' الائچی خورد' سونف' پیپل' دھنیا' مرچ سیاہ' ستاور' کپور کچری ہر ایک 2 تولہ' کشتہ فولاد یا آہن 4 تولہ' کشتہ ابرک 4 تولہ سونٹھ 32 تولہ' کھانڈ ڈیڑھ سیر' گائے کا گھی 32 تولہ' دودھ گائے دو سیر۔ جس طرح سوبھاگیہ شونٹھی کو

تیار کیا جاتا ہے۔ اس کو بھی تیار کریں۔ یہ دوسرا نسخہ سوبھاگیہ سونٹھی کا نسخہ ہے۔ 6 ماشہ سے 2 تولہ تک حسب طاقت کھلا دیں۔ سوتکا روگ کے واسطے نہایت مفید قوت ہاضمہ کو بڑھانے والی ضعف کو دور کرنے والی ہے۔ مرد کے واسطے بھی مفید ہے۔

سونٹھ' مرچ سیاہ' پیپل' ہرڑ' بہیڑہ' آملہ' زیرہ' تج' پترج' الائچی' ناگ کیسر' ناگرموتھا' جائفل' دھنیا' لونگ' جٹا ماسی' اندرجو' اجمود' اجوائن' گل دھوا' ستاور' کالی موصلی' لودھ' گج پیپل' چرونجی' گلوہ' کافور' صندل سفید' صندل سرخ ایک ایک تولہ باریک پیس کر کپڑا چھان کر کے بادیان کا سفوف 12 تولہ' گھی 32 تولہ' دودھ گائے دو سیر' کھانڈ دو سیر' سوبھاگیہ سونٹھی کی مانند تیار کریں۔ سونٹھ کی جگہ سونف کا سفوف سمجھیں۔ خوراک 6 ماشہ سے 2 تولہ تک دودھ بکری کے ساتھ دینے سے عورتوں کے جسم کو توانا کرتا ہے۔ کھانسی' دمہ' ضعف' ہاضمہ' اسہال وغیرہ کو دور کرتا ہے اور پرسوت روگ کے لیے بھی مفید ہے۔

نیر بوٹی ایک عدد' ٹوپی لونگ 3 عدد' مغز بادام مقشر $\frac{1}{2}$ عدد' روغن زرد تین قطرہ 2 گولیاں بنا دیں اور تین گھنٹے کے فاصلے سے ہر دو گولیاں دے دیں۔ اس کے کھلانے سے تمام مواد بذریعہ پسینہ دور ہو جاتا ہے اور صحت ہوتی ہے جبکہ بیماری کا زور ہو۔ یہ دوائی مفید بیٹھتی ہے۔

بیر بوٹی ایک عدد' زعفران 3 رتی' منقہ 3 عدد۔ ہاتھ سے مل کر 5 عدد گولیاں بنا دیں اور دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔

شنگرف مُصفّٰے 6 ماشہ' بچھناگ 6 ماشہ' سہاگہ بریان 6 ماشہ' عقرقرحا 6 ماشہ' مرچ سیاہ 6 ماشہ' پیپل 6 ماشہ' لونگ 6 ماشہ' افیون 6 ماشہ' اول بچھناگ اور پیپل کو شیرہ برگ پان سے دو پہر کھرل کریں پھر دیگر دوائیوں کو ملا کر سکھا رکھیں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنا دیں۔ خوراک ایک گولی سے 5 گولی تک حسب مزاج عمر اور مرض کے دیں اگر قریب غشی اور بے حواسی کے بھی ہو تو آرام آئے۔ یہ دوائی سرسام کو بھی مفید ہے۔

پارہ مُصفّٰے 10 ماشہ' آملہ سارگندھک 10 ماشہ' سہاگہ بریان 10 ماشہ' چترا 10 ماشہ' مرچ سیاہ 10 ماشہ' جائفل 10 ماشہ' دھتورہ 30 ماشہ' لونگ 40 ماشہ' پیپل 10 ماشہ' اول پارہ اور

گندھک کو دو پہر کھرل کریں پھر دیگر ادویات کو عرصہ تین روز تک ادرک کی رس سے کھرل کریں۔ خوراک $\frac{1}{2}$ رتی سے ایک رتی تک تمام قسم کے سرسام بادی کی امراض اور بخاروں کو مفید ہے۔

کشتہ سکہ (سیسہ) 56 ماشہ' کشتہ سنکھیا 28 ماشہ' پیپل 28 ماشہ' بچھناگ 14 ماشہ' پارہ مُصفّٰے 14 ماشہ' گندھک مُصفّٰے 14 ماشہ' خاکستر جنگلی اوپلہ 14 ماشہ' اول پارہ اور گندھک کو دو پہر کھرل کر کے کجلی کریں پھر بچھناگ اور پیپل کو کھرل کریں۔ بعدہ تمام ادویہ کو ملا کر دو روز کھرل کریں۔ خوراک ایک رتی مقعہ کے ساتھ دیں تو تمام بادی کی امراض' بلغمی امراض' سرسام' سیپات' پرسوت وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ اس کی نسوار لینے سے سردرد دور ہو جاتی ہے اور مریض بے ہوشی سے ہوش میں آ جاتا ہے۔

پارہ مُصفّٰے ایک تولہ' گندھک آملہ سار مُصفّٰے ایک تولہ' بچھناگ مُصفّٰے ایک تولہ' دھتورہ سیاہ ایک تولہ' زیرہ سفید ایک تولہ' پیپل ایک تولہ' اول پارہ اور گندھک کو کھرل کریں پھر تمام ادویہ ملا کر تین روز کاغذی لیموں کے پانی سے کھرل کریں پھر تین دن گھیکوار یعنی کوارگندل کے رس میں کھرل کریں۔ خوراک ایک رتی تمام قسم کے بخاروں' سرسام پرسوت روگ میں بدرقہ مناسب کے ساتھ کھلا دیں۔ نہایت ہی مفید ہے۔

ہرڑ' بہیڑہ' آملہ ہم وزن لے کر ان کا جوشاندہ بنا کر پچکاری کے ذریعہ سے استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔

میری ایک رشتہ دار عورت کو پرسوت روگ تھا۔ بہت علاج کرنے کے بعد شیر کی تھوڑی سی چربی گڑ میں ملا کر دینے سے آرام ہو گیا۔

دس مول کا کاڑھا کر کے گھی ملا کر نیم گرم پینا بھی نہایت مفید ہے۔

دیودار' بچ' کٹھ' پیپل' سونٹھ' کائپھل' ناگرموتھا' جرایت' کنگی' دھنیا' ہلیلہ زرد' گج پیپل' کیٹری' گوکھرو' دھمانسہ' بھٹکٹیہ' نمک ملا دے اور سیر بھر پانی ملا کر آگ پر رکھے جب دو چھٹانک پانی رہ جائے اتار کر مل چھان کر پلا دے تو اس کا پرسوت روگ دور ہو جائے۔ درد' کھانسی' بخار' دمہ' سردرد' پیاس' جلن' اسہال وغیرہ تمام برائیاں دور ہو جائیں۔

زیرہ' کلونجی' بادیان خورد' بادیان کلاں' اجمود' دھنیا' سونٹھ' میتھر' پیپل' پپلا مول' چترک' ہاؤبیر' بداری کند' کٹھ' کمیلا ہر ایک قسم 4 تولہ' گڑ 400 تولہ' دودھ دو سیر' گھی پاؤ بھر' قند سیاہ قوام کر کے باقی تمام اشیاء داخل کر کے رکھے۔ خوراک 6 ماشہ سے $1\frac{1}{2}$ تولہ تک۔ کھانے سے پرسوت روگ دور ہو اور بھوک بڑھے۔

شلوک

یہ وید کا منتر ہے۔ خدا ہدایت فرماتا ہے کہ اے لوگو ہمیشہ ایسے پرارتھنا کرو کہ اے سب کے مالک اے سب کے رہنما' دلوں کے مالک ایشور جتنی بری عادتیں ہیں۔ ان کو ہم سے دور کر دیجیے اور جو اچھی عادتیں اور اچھے فعل ہیں وہ ہم کو بخشیے۔

بدصحبتوں میں پڑ کر ہی انسان بری عادتوں میں پھنس جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بھلائی کی نسبت برائی کا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ برائی میں اس وقت تو سکھ و آنند معلوم ہوتا ہے مگر پیچھے رونا پڑتا ہے۔ چھوٹی عقل والے انسان اس جھوٹے سکھ کے پیچھے پڑ کر اپنا دین دنیا

تباہ کر لیتے ہیں۔ بچے کا دل نرم ہوتا ہے۔ ماں باپ گھر سے تعلیم حاصل کرنے کے واسطے بھیجتے ہیں مگر وہ برے دوستوں کی بری صحبت میں پھنس کر ایسی بری عادتوں کا مرتکب ہوتا ہے کہ جن کا خمیازہ اس کو ساری عمر اٹھانا پڑتا ہے۔ میں حکیم ہوں اور میں یہ دیکھ کر حیران ہوتا ہوں کہ اکثر بابو اور بڑے بڑے عہدہ والے کیسی بے مزہ اور دکھ کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ میں نے ایک دفعہ جب عادتوں کی خرابیاں مختصراً ایک رسالہ امراض مخصوصہ میں لکھیں تو مجھے بیشمار ایسے خطوط وصول ہوئے کہ کاش کہ یہ کتاب مجھ کو پہلے ملی ہوتی۔

لڑکے بیچارے نہیں جانتے کہ جس بری عادت میں ان کے بے وقوف دوست ان کو لے جا رہے ہیں۔ وہ کس قدر ان کو تباہ کرے گی اگر سکولوں میں لڑکے نیک اور پاک زندگی بسر کریں تو ساری عمر مزے سے رہیں۔ نہیں تو جو کچھ حالت ہے وہ کسی سے پوشیدہ نہیں ہے۔ نہ دفتر کا کام کر سکتے ہیں نہ گرہست کے کام کر سکتے ہیں۔ اگر میں ان خطوط میں سے چند کو بھی پیش کروں جو کہ آئے دن مجھ کو وصول ہوتے رہتے ہیں تو اے لڑکو تم حیران ہو جاؤ اور تم کو معلوم ہو جائے کہ ہندوستان کی جسمانی حالت اور روحانی حالت گرتے جانے کی کیا وجہ ہے تاہم ایک دو چھوٹے خطوط میں ضرور نقل کرنا چاہتا ہوں۔ نام دینا اچھا نہیں ہے ہم کسی کا نام ظاہر نہیں کیا کرتے۔

ایک طالب علم پنڈ دادنخان سے لکھتے ہیں:

میں جس وقت 13-14 سال کی عمر کا تھا۔ بری صحبت نے ستیاناس کر دیا یعنی خفیہ بدکاری کی عادت ایک بے وفا نے سکھا دی۔ میں نے تقریباً $2\frac{1}{4}$ برس اس کو کیا پھر ایک بدچلن لڑکے نے میرا اور کام خراب کر دیا...... جب یہ عادتیں نہ پڑی تھیں تب اچھا پڑتا تھا مگر اب ان عادتوں کا نتیجہ ملنے لگا۔ رات کو دوسرے تیسرے دن بیرج گر جاتا ہے۔ دماغ اتنا کمزور ہو گیا ہے کہ کیا لکھوں۔ نظر بھی کمزور شد۔ اب میری عمر 17-18 برس کے درمیان ہے گو ظاہراً شکل وصورت اچھی ہے مگر اندر سے کھوکھلے درخت کی طرح ہوں۔ یہ امر آپ جیسے بزرگ کی طرف لکھنا سخت شرمناک ہے پر کیا کروں کئی علاج کیے کچھ فائدہ نہیں ہوا ہے۔ اس سال انٹر کا امتحان دیا ہے۔ شادی بھی اسی سال ہو جانی ہے۔ دل غمگین اور اداس رہتا ہے......"

ایک اور خط جو سرگودھا سے وصول ہوا درج کر کے آگے چلتا ہوں:

میری داستان پرانی ہے اور 1899ء سے شروع ہوتی ہے۔ میں جماعت میں قدرے کمزور تھا اور میرے استادوں اور والدین نے مجھے میری جماعت کے مانیٹر کے سپرد کیا جو میرا ہم عمر تھا۔ اس کو اپنے ہاتھوں اپنا ستیاناس کرنے کی عادت تھی۔ اس نے مجھے یہ بدعادت سکھلا دی۔ 1900ء کے آخر میں یعنی پورے ڈیڑھ سال بعد۔ بعد آنے عقل کے اس بات کو ترک کر دیا...... مجھے پیشاب کے ساتھ بیرج آنا شروع ہوا۔ احتلام شروع ہو گیا...... اعضاء رئیسہ کمزور ہوئے...... اب اعضاء رئیسہ نہایت ہی ڈھیلے معلوم ہوتے ہیں۔ بیرج بہت پتلا ہو گیا ہے۔ دل ہر وقت پریشان رہتا ہے۔ حافظہ بالکل خراب ہو گیا ہے۔ کل کی بات یاد نہیں رہتی۔ اب صرف آپ کا سہارا لیتا ہوں......"

عزیزو! بہت عام عادتیں جن سے جسم کا سورج بیرج (وہ مادہ سفید جس سے اولاد ہوتی ہے۔ انسان کا بیج) نکلتا رہتا ہے۔ تباہ کر دیتی ہیں اپنی پیشاب کی جگہ کو کبھی ہاتھ مت لگاؤ۔ صرف غسل کے وقت میل صاف کر لو۔ ہاتھ لگانے سے بری عادت ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ جو دوست تم کو پوشیدہ تعلیم دے اور کہے کہ اس میں کوئی لطف ہے اور تمہیں اس کی طرف راغب کرے۔ تم اس کی ایک نہ سننا ورنہ ساری عمر روؤ گے۔ جو بدقسمتی سے اس عادت میں پھنس گئے ہیں۔ ان کو آج سے ہی قسم کھانی چاہیے۔ بیرج کی تعریف ایک قطرہ بیرج کا 100 قطرہ خون کے برابر ہوتا ہے جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔ سب سے پہلے معدہ میں اس کا رس بنتا ہے پھر جوں جوں وہ پکتا ہے۔ اس کا خون بنتا ہے۔ خون سے گوشت بنتا ہے۔ گوشت پک کر جو اس کا عطر نکلتا ہے۔ اس سے چربی بنتی ہے۔ چربی سے ہڈی بنتی ہے۔ ہڈی کا عطر مجا ہے اور مجا کا بھی عطر ویرج ہے۔ یہی جسم کا سورج ہے۔ یہی رتن بے بہا ہے جس سے انسان انسان کہلاتا ہے۔ اس کے نہ ہونے سے مرد مرد ہی نہیں ہے۔ اس کی جتنی تعریف کی جائے تھوڑی ہے۔ تقریباً دس سال کی عمر میں پیدا ہونا شروع ہوتا ہے اور سولہ سال کی عمر یعنی آغاز جوانی میں تو یہ خوب پیدا ہوتا ہے۔ اس وقت قدرتی ہے کہ انسان کے دل میں جوش سا پیدا ہو۔ اس کا من دنیاوی باتوں

کی طرف جاتا ہے۔ اس وقت وہ لوگ جو من کے پیچھے لگ کر خواہشات نفسانی میں پھنس جاتے ہیں۔ ساری عمر روتے ہیں۔ ان کو کبھی اصلی تندرستی نصیب نہیں ہوتی اور ان کی عمر تھوڑی ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں ویریہ ابھی کچا ہوتا ہے۔ یہ اس واسطے پیدا نہیں ہوتا ہے کہ اس سے خواہشات کو پورا کیا جائے۔ یہ اس واسطے پیدا ہوتا ہے کہ اس کو پھر خون میں جذب کیا جائے۔ جب اس عمر کو پہنچو دل کو کبھی بری طرف مت جانے دو۔ عورتوں کی باتیں کسی سے نہ کرو۔ نہ بازار میں کسی عورت کو دیکھو۔ نظر نیچے رکھو۔ پڑھنے کی طرف دھیان رکھو۔ برے لڑکوں کے پاس مت کھڑے ہو۔ عشقیہ تھیٹر وسینما مت دیکھو۔ ناول مت پڑھو۔ یہ ناول انسان کو خراب کر دیتے ہیں جو کبھی برا خیال دل میں آئے فوراً اس کو روکو۔ اٹھ کر ٹہلنے لگ جاؤ۔ اکیلے نہ رہو۔ سیر کو نکل جاؤ یا کوئی بات دل میں ایسی لاؤ۔ جس سے تمہیں رنج پہنچا ہو۔ پانی پی لو۔ موت اور خدا کو اس وقت یاد کرو کہ تم آزمائشوں میں پاس ہوتے ہو۔ ورزش خوب کیا کرو تاکہ وہ بیرج پھر خون میں مل جائے۔ اس سے تمہارے پٹھے مضبوط ہوں گے۔ تم تندرست ہو جاؤ گے۔ تمہاری ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔ قوت مردی بڑھے گی۔ داڑھ وغیرہ باقاعدہ برآمد ہو گی اور تم کبھی بیمار نہ ہو گے۔ میں تم کو سچ بتاتا ہوں۔ میں نے حکمت کی سینکڑوں کتابیں دیکھیں۔ ہزاروں آدمیوں کو علاج کیا۔ تندرستی کو ہمیشہ قائم رکھنے کے واسطے چار اصول مجھ کو ملے ہیں۔ جو ان کی پیروی کرتا ہے وہ سدا سکھی رہتا ہے۔ اول یہ کہ اپنے بیرج کو 25 سال تک بالکل ضائع نہ کرو اور اس کے بعد صرف اولاد پیدا کرنے میں لگاؤ۔ دوسرے ورزش ہمیشہ کیا کرو اور تیسرے کھلی ہوا اور صاف ہوا کی قدر کرو۔ چوتھے غذا سادہ چبا چبا کر خوشدلی سے کھاؤ۔ باقی باتوں کی تم زیادہ پروا نہ بھی کرو مگر اگر ان کی پوری طرح پابندی کرو گے تو تم بے شک تندرست رہو گے اور بڑی عمر پاؤ گے۔ مت خیال کرو کہ کوئی حکیم یا ڈاکٹر تم کو پھر ویسا تندرست بنا سکتا ہے۔ وہ بیرج اگر ضائع نہ کیا جائے تو 25 سال تک خود ہی پک جاتا ہے اور کل جسم کو سڈول اور مضبوط بھی بنا دیتا ہے۔

دیکھو ڈاکٹر فٹ صاحب کیا لکھتے ہیں:

"بیرج خون میں پھر جذب ہو جاتا ہے۔ اس کے روحانی اور طاقت دار اجزاء زندگی کے مرکزوں میں ان کو مضبوط کرنے کے واسطے چلے جاتے ہیں اور ٹھوس اجزاء ہڈی' بال' ناخن' عضلات وغیرہ کی طرف مرد کو مضبوط وسڈول بنانے کے واسطے چلے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر ہالر صاحب لکھتے ہیں:

"بیرج کا بہت سا حصہ وہ بیج جو انمول ہے۔ جو ازحد طاقت رکھتا ہے۔ جس میں خاص بو ہے۔ وہ پھر خون میں واپس مل جاتا ہے اور جونہی کہ وہ دورہ خون سے دوبارہ ملتا ہے تو وہاں تعجب خیز تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ بال' ہڈی' آواز روانہ طرز طاقت سب بدل دیتا ہے۔"

خفیہ خرابی یا اپنے پاؤں آپ کلہاڑا مارنے کی بری عادت جس سے چھوٹی عمر میں ہی بیرج نکلتا رہتا ہے کی مختصراً خرابیاں مندرجہ ذیل ہیں:

جس کو زندہ درگور ہونا ہے۔ جس کو دنیا سے بیزار ہونا ہے۔ جس کو تندرستی نیکی خوبصورتی کو جواب دینا ہے۔ اس کا یہ رہنما ہے۔ اپنے ہاتھوں اپنے آپ کو ستیاناس کرنے کی مثال اس پر صادق آتی ہے۔ کمزوری اعصاب' دق' سل' مرگی' فالج' سکتہ' خبط' جنون آخر آ کر خاتمہ کرتے ہیں۔ ضعف بصارت پیشاب میں بیج جانا' رات کو جانا' درد پشت' دھڑکا' کمزوری اعضاء رئیسہ' دمہ' درد گردہ' درد جگر' قبض' بدہضمی' ذیابیطس' دبلا پن' چہرہ پر بے رونقی' سستی' اداسی' اولاد کا نہ ہونا' خیالات کا پراگندہ رہنا' دردسر' زکام' نزلہ' ضعف مثانہ ومعدہ وگردہ ودل وجگر' نسیان' گنٹھیا' آنکھوں میں غنودگی وغیرہ میں سے اکثر آ دباتی ہیں۔

ڈاکٹر ڈیسلینڈ ایک آدمی کا ذکر کرتا ہے کہ جس کو تپ دق ہو گیا مگر اگر اس حالت میں بھی اکیلا چھوڑ دیا جاتا تو خفیہ بدکاری کر لیتا تھا۔ تین ماہ زیر علاج رہ کر مر گیا۔

بہت سے ڈاکٹروں نے بری عادت کرنے والے پاگلوں کا ذکر کیا ہے۔ امریکہ کے بڑے دولت مند شخص کا لڑکا اس بری عادت سے پاگل ہو گیا۔ اس طرح ایک پادری کا لڑکا جس نے سکول میں حد سے زیادہ خرابی کی تھی۔ پاگل ہو گیا۔

ڈاکٹر پائینل ایک بت ساز کا ذکر ہوتا ہے۔ جو کہ تمام لیاقت بری عادت کے ذریعے کھو کر پاگل ہو گیا تھا۔

ڈاکٹر ٹسٹ ایک گھڑی ساز کا عبرت ناک واقعہ بیان کرتا ہے کہ یہ نہایت ہوشیار تندرست تھا۔ 17 سال کی عمر میں اس نے بری عادت کو شروع کیا۔ کوئی دن اس کے بغیر نہ گزرتا تھا۔ بعض دفعہ دو تین بار آخر دماغ یہاں تک کمزور ہوا کہ جب وہ اپنے ہاتھوں اپنا ستیاناس کرتا۔ اس کے بعد تھوڑے عرصہ کے واسطے بے ہوش سا ہو جاتا۔ سر پیچھے کو گر جاتا اور گردن پھول جاتی۔ آخر بے ہوشی اور کمزوری کا وقفہ بہت بڑھ گیا۔ ابھی تک وہ نہیں سمجھا اور آخر حس اس قدر بڑھ گئی کہ ذرا چھونے سے بھی بیرج فوراً نکل جاتی آخر وہ ہر دفعہ 8 سے 12 گھنٹہ تک بے ہوش رہنے لگا اور اس اثنا میں کھانا پینا بھی حرام ہوتا تھا۔ کمر میں نا قابل برداشت درد ہوتی تھی۔ آخر وہ اس قدر کمزور ہو گیا کہ مردہ پڑا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ زرد' نا قابل حرکت' منہ سے پانی جاری' ناک سے خون پچکش شروع ہوئی اور ہر دست کے ساتھ بیرج نکلتی۔ ہر وقت بیرج جاری۔ آخر کار سانس بھی تنگ ہو گیا اور کیا کیا بیان کرو۔ ازحد تکلیف پا کر اور دیکھنے والوں کو عبرت دے کر مر گیا۔

ڈاکٹر زبرمین ایک آدمی کا جس کو بری عادت سے اول مرگی اور بعدہ موت آئی ذکر کرتا ہے۔

ڈاکٹر ایکٹن بری عادت والے کی نشانیاں یہ بیان کرتا ہے۔ زرد' دبلا کمزور اور ایک وحشیانہ سی لاغر شکل کا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں' پتلیاں پھیل جاتی ہیں' بزدلی تو اس کا ضروری نتیجہ ہے۔ دوسرے آدمی کے ساتھ آنکھ تک نہیں ملا سکتا' شرمیلا اور تنہائی پسند ہو جاتا ہے اگر کوئی بچہ اچھا حافظہ رکھتا ہوا نسیان کا مریض ہو جائے تو جان لو کہ وہ بری عادت میں پھنس گیا۔

ڈاکٹر ایکٹن لکھتا ہے کہ اس بدعادت سے نوجوان' بوڑھے' زرد چہرہ' کاہل (ست) بے وقوف' نامرد' کمر جھکی ہوئی' فالج اور کمزور ہاضمہ والے ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر ہاٹمین صاحب کا بیان ہے کہ اس بدکار کو احتلام' سر و کمر میں درد' نگاہ و حافظہ کی کمزور'

روحانی' جسمانی اور ذہنی کمزوری' خیالات کا پراگندہ رہنا' سخت بے چینی' جنون' دماغی چکر' بے خوابی' خوفناک خوابوں کا آنا ہوتا ہے۔ اکثروں کو دق آخر ستاتا ہے۔ بعض کو گنٹھیا' بعض کو معدے اور سینے کا درد' بیرج خود بخود خارج ہونے لگتی ہے' عضو بیکار ہو جاتا ہے۔

غرضیکہ کہاں تک بیان کیا جائے۔ ایسی مثالوں سے ہزار صفحہ کی کتاب لکھی جا سکتی ہے مگر عاقلوں کو اشارہ کافی ہے۔

جو طلبا غلطی سے اس عادت میں پھنس چکے ہیں۔ ان کو فوراً چھوڑ دینا چاہیے۔ ان کے واسطے ایک بات ضروری یاد رکھنے کی ہے جو ہو چکا ہو چکا اگر اس کے واسطے وہ بہت فکر و رنج کریں گے اور طرح طرح کے شک و شبہات میں پڑ جائیں گے تو اس سے ان کی صحت کو زیادہ نقصان ہو گا۔ آگے کو احتیاط کرنے سے سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ یہ خرابیاں جو بیان کی گئی ہیں۔ یہ مطلب نہیں کہ سب کو ظاہر ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماریاں ان کو ہوتی ہیں۔ جو بہت زیادہ ان عادت میں پڑ جاتے ہیں۔

اسی طرح اور بہت سی عادتیں ہیں۔ جن کو طالب علموں کو ترک کرنا چاہیے۔

منوجی مہاراج دوسرے ادھاء میں لکھتے ہیں۔

"برہمچاری (طالب علم) شراب' ماس' خوشبویات لگانا' پھولوں کے ہار پہننا بہت ذائقوں میں پڑنا' عورتوں کی صحبت' ترش اشیاء' ہنسا (ایذا) اعضاؤں کا ملنا' بنا سبب کے پیشاب کی جگہ کو چھونا' سرمہ کا جل لگانا' کام کرودھ' لوبھ' موہ' اہنکار' افسوس' حسد' بیر' ناچنا' ناچ دیکھنا' گانا بجانا (تھیٹروں میں جانا) ایک دوسرے کی بے عزتی' ننگا' عورتوں کا دیکھنا' گندے لفظ زبان پر لانا' دوسرے کو نقصان پہنچانا وغیرہ سب چھوڑ دے۔ ہمیشہ اکیلا سوئے' بیرج کبھی گرنے مت دے جو کامنا سے ویرج گرائے تو اس کا برہمچریہ برت نشست ہو گیا۔"

سری 108 سوامی دیانند جی تیسرے سملاس ستیارتھ پرکاش میں لکھتے ہیں۔

"جو ودیا پڑھنے پڑھانے کے دشمن (مزاحمتیں) ہیں۔ ان کو چھوڑ دیں جیسے برے بدمعاش کامی پرشوں کی صحبت' شراب وغیرہ کا استعمال' عیاشی چھوٹی عمر میں شادی' بہت کھانا' بہت جاگنا' پڑھنے پڑھانے' امتحان دینے میں سستی یا بے ایمانی' برہمچریہ سے طاقت' عقل' قوت' صحت وغیرہ

کی ترقی کو نہ سمجھنا' ایشور کا دھیان چھوڑ کر دوسروں میں دھیان لگانا" وغیرہ وغیرہ عقلمندوں کو اشارہ کافی ہے۔ تشریح کے ساتھ اس مضمون پر نہیں لکھنا چاہتا۔ جو سمجھیں گے وہ بڑے ہو کر خوشیاں منائیں گے۔ جو نہ سمجھیں گے وہ پچھتائیں گے اور کہا کریں گے۔ کاش کہ ہم نصیحت مان جاتے۔ اب میں

چند عام نصیحتیں

آپ کے واسطے لکھتا ہوں۔ جس سے صحت بڑھے گی۔

صبح صادق اٹھو' سردیوں میں 5 بجے اور گرمیوں میں 4 بجے۔ یہ ان کے واسطے جو پہلے وقت پڑھتے ہیں۔ بعض طالب علم پچھلے وقت پڑھتے ہیں۔ جو بہت بہتر ہے۔ اس صورت میں جس وقت تم سوؤ۔ اس سے 6 گھنٹہ بعد اٹھو۔ 6 حد 7 گھنٹہ کی نیند طالب علم کو کافی ہے اگر تم ہمیشہ کے واسطے ایک عادت بناؤ۔ کبھی کوئی تکلیف نہ ہو گی۔ کبھی 9 گھنٹے سونا اور سنیچر وار کی رات 8 بجے صبح تک سوئے رہنا اور کبھی 3 گھنٹے سونا یہ عادت نقصان دہ ہے۔ ایک عادت ہمیشہ کر لینے سے ہمیشہ اسی وقت کے بعد اٹھ بیٹھو گے۔

پیٹ کے بل مت سوؤ۔ ایک کروٹ سوؤ۔

صبح سورج سے پہلے باہر سیر پر چلے جاؤ۔ مت خیال کرو کہ وقت ضائع ہوتا ہے۔ جو بڑھئی ہتھیار تیز کرنے میں ایک گھنٹہ خرچ کر دیتے ہیں۔ وہ ان سے زیادہ کاٹتے ہیں جو وہ گھنٹہ بھی بجائے ہتھیار تیز کرنے کے کاٹتے ہی رہتے ہیں۔ صبح کی کھلی ہوا رنگ و روغن نکھارتی ہے۔ چہرہ پر سرخی آتی ہے نیز تندرستی بڑھتی ہے اگر کسی وجہ سے صبح موقعہ نہیں ملتا تو شام کا وقت مقرر کرو مگر صبح صبح ہی ہے۔

اٹھنے کے دس پندرہ منٹ بعد پاخانہ جانا چاہیے۔ اسی وقت جانے سے فضلہ پورے طور پر خارج نہیں ہوتا ہے۔ دس منٹ ہلکی ورزش کرو یا ٹہلو۔

ورزش صحت کے واسطے ایسی ہی ضروری ہے جیسا کہ زندگی کے واسطے ہوا' پانی اور غذا۔ دنیا میں کوئی شخص تندرست نہیں ہے اگر وہ ورزش نہیں کرتا۔ ورزش سے جی مت چراؤ۔ ورزش سب باتوں سے مقدم سمجھو۔

ورزش کرنے سے کل اعضاء مضبوط رہتے ہیں۔ جسم سڈول ہوتا ہے اور کوئی بیماری نہیں ستاتی۔

صبح کا وقت ورزش کے واسطے بہترین ہے۔ جن کو دائمی قبض ہے انہیں پاخانہ سے پہلے ورنہ پاخانہ کے بعد ہاتھ منہ دھو کر اور داتن کر کے کرنی چاہیے۔ ورزش یہاں تک کرنی چاہیے کہ پسینہ چھاتی پر آ جائے یا سانس منہ سے لینے پر مجبور ہونا پڑے۔ ہمیشہ منہ بند کر کے ناک کے رستہ ہوا لو۔ ہاتھ کی ورزش زیادہ کیا کرو تا کہ چھاتی' بازو اور دماغ زیادہ مضبوط ہوں۔ سشرت میں لکھا ہے کہ طاقت سے نصف ورزش کرنی چاہیے۔ ورزش کے فوراً بعد نہ نہاؤ' بہت زیادہ نہ تھکو' اس سے کمزوری آتی ہے۔ جسم ٹھنڈا ہونے دو تب 15-20 منٹ بعد غسل کرو۔

ورزش کے بعد پیاس لگا کرتی ہے۔ نہاتے وقت اکثر لوگ پانی پی جاتے ہیں۔ یہ برا ہے۔ موٹاپا آتا ہے اور کمزوری ہوتی ہے اور گرمی سردی بھی ہو سکتی ہے۔ ورزش کے بعد دودھ پی لو یا بادام الائچی رگڑ کر پی جاؤ۔ دودھ سب سے بہتر ہے۔ گھی بھی کوئی پیتے ہیں مگر مضبوط جسم زیادہ ورزش کرنے والے ہی اس کو ہضم کر سکتے ہیں۔ کھانا کھا کر کبھی ورزش نہ کیا کرو بلکہ آرام کرو۔

صبح وقت نہ ملے تو ورزش شام کو مقرر کر لو۔

ہفتے میں ایک بار مالش کیا کرو۔ تلوں کا تیل بہتر ہے۔

دودھ پینے کے 3 گھنٹہ بعد غذا کھانی چاہیے۔

کھانا خوب چبا کر کھاؤ۔ ایک لقمہ کو 30 بار چبانا چاہیے تا کہ لعاب دہن اس لقمے کے ساتھ بخوبی مل جائے۔ یہ ہاضمے میں مدد دیتا ہے ورنہ وہ کام بھی معدہ کو کرنا پڑتا ہے اور معدہ جلد کمزور ہو جاتا ہے۔

ایک کھانے سے دوسرے کھانے کا وقفہ 5 گھنٹہ کا ہونا چاہیے۔ ہر وقت نہ چرتے رہو۔ بہت نقصان ہو گا۔

سرخ مرچ تو کیا سیاہ مرچ بھی نیز گرم مصالحہ' ترشی' تیل کی اشیاء ان چیزوں سے قطعی پرہیز کرو۔ جس قدر سادہ کھانا کھاؤ گے۔ اس قدر تندرست رہو گے۔ غذا میں سبزیاں، زیادہ ہوں۔ سبزیات بغیر پکائے ہوئے بھی تھوڑی سی کھایا کرو۔

پھل بڑی اعلیٰ غذا ہے مگر کچے یا گلے سڑے پھل نہ کھاؤ۔

عشق میں پھنسانے کا منتر

اگر کسی کو اپنے عشق میں مست بنانا چاہے تو عامل کو چاہیئے۔ کہ ایک گھوڑے کا ایک نعل لائے۔ مگر شرط یہ ہے کہ نعل سیاہ رنگ کے گھوڑے کا ہو پھر اس میں چھ سوراخ کریں۔ پھر اس آدمی کا نام جسکو کہ تم چاہتے ہو۔ معہ اس کی والدہ کے نام کے اسپر لکھے جاویں لیکن طالب کا نام معہ اسکی والدہ کے نام لکھا جانا ضروری ہے اور ساتھ ہی نعل پر مندرجہ ذیل جنتر کو بھی تحریر کرکے اسے زمین میں دفن کر دے بعد ازاں اس پر متواتر آگ جلاتا رہے۔ یہاں تک کہ اس کا مطلب حاصل ہو جائے یعنی مطلوب بیقرار ہو کر حاضر ہو جاوے منتر یہ ہے،

۱۱ اح	۱۱۸	۲۳۰۱۰۳۰۰
۸۱۰۹۳۰	۱۱۶	۲۰۰۱۲
۸۱۰۰ ۱۰۴۲۰۰	۱۱۹	۲۰۰۱۰۱۲

کسی اور کو محبت میں پھنسانیکا طریقہ

پہلے بکری کا شانہ لاویں پھر آفتاب کے طلوع ہونے کیوقت اس پر مندرجہ ذیل جنتر کو تحریر کریں اور اس کے ساتھ ہی طالب و مطلوب اور انکی ماؤں کا نام بھی لکھا جائے اور اسے تنور یا چولہے میں دبا دیا جائے۔ پھر اس کے اوپر آگ جلا دی جاوے۔ پھر کیا ہوگا کہ مطلوب بیقرار ہو کر خدمت گار ہو جاویگا۔ جنتر آگے ہوگا۔

۲	۷	۰۶
۹	۵	۱
۴	۳	۸

دشمن کو تباہ کرنے کا منتر

دشمن کی زبان کو بند کرنے کا جنتر۔
اگر اپنے حاسد اور دشمن کی زبان کو بند کرنا ہو تو عامل کو چاہیئے۔ کہ مندرجہ ذیل کو کسی ایک کاغذ پر لکھے اور اسکے نیچے اپنا نام معہ والدہ اور اپنے دشمن کا نام معہ والدیت کے تحریر کرے بعد ازاں ایک بھاری پتھر لیکر اس کے نیچے اس شدہ جنتر کو دبا دیوے۔ دشمن اور حسد کرنیوالوں کی زبان بند ہو جاوے گی۔ جنتر یہ ہے،

۱۶۵۶	۱۶۴۷	۱۶۵۸
۱۶۵۷	۱۶۵۵	۱۶۵۳
۱۶۵۲	۱۶۵۹	۱۶۵۴

چوری گیا ہوا مال واپس لانے کا منتر

جس آدمی کے مال کی چوری ہو گئی ہو۔ تو اس کو چاہیئے کہ مندرجہ ذیل جنتر کو کسی ایک کاغذ پر تحریر کرے اس چار رحیے "یمن یا ساتت بار رعفنہ" لکھ کر اس کی چراغ کی بتی بنائے اور اس

کو چراغ میں ڈال کر جلائے اور ساتھ ہی ساتھ تین دفعہ خنتر لکھ کر آگ میں ڈالے یا مٹی میں لپیٹ کر آگ میں دبا دیوے اس طرح چور کو بہت تکالیف ہونگی اور خود آکر چوری کیا ہوا مال واپس دے جاوے گا۔ اور وہ بستر مرگ پر پڑ جاویگا۔ اور دست وغیرہ لگ جاوینگے۔ خنتر یہ ہے۔

۱۱۱	۱۲۴	۱۱۲۱	۱۱۸
۱۲۲	۱۱۷	۱۱۴	۱۲۳
۱۱۶	۱۱۲	۱۱۵	۱۱۳
۱۲۰	۱۱۹	۱۲۶	۱۲۳

دشمنی پیدا کرنے کا خنتر

جن دو آدمیوں کے درمیان دشمنی کرانی منظور ہووے تو عامل کو چاہئے کہ مندرجہ ذیل خنتر کو کسی کاغذ پہ تحریر کرے اور پھر پانی میں گھول کر ان دونوں آدمیوں کو جن کے درمیان دشمنی کرانی ہو پلا دیا جاوے۔ ایسا کرنے پر دونوں کے درمیان دشمنی ہو جاویگی اور جب تک جیتے رہیں گے۔ دشمنی بھی اپنا قدم ان کے ساتھ ہی رکھیگی خنتر یہ ہے!

۹	۲۷	۵و	۲۱	۲۳	۲۱۱
۷	۷و	۹۲	۲۴	۵و	لا
۹س	صد	ع	۰	ع	۴۲

یا اس طریق سے بھی ہو سکتا ہے کہ خنتر ذیل کو اکتیس ۳۱ بار لکھے اور اسے تین دن برابر لکھتا رہے پھر دشمن کا نام معہ نام اسکی والدہ کے خنتر کی پشت پر تحریر کرے اور دوپہر کے قریب کسی تنہا جگہ پر بیٹھ کر تیز آگ میں جلاتے اور سورہ انا اعطینا پڑھتا جاوے کہ لفظ ہو الابتر کی بجائے تین بار کہے کہ فلاں ھو الابتر ھو الابتر اس طرح عامل کو چاہیئے کہ تین روز تک ایسا کرے اس طرح کرنے سے دشمن کے بدن پہ سخت آبلے پڑ جائیں گے اور وہ تباہ ہو جاوے گا۔

مندرجہ بالا طریق سے تین روز تک دوپہر کے وقت دریا کے کنارے پر جایا کرے اور وہاں بیٹھ کر خنتر مذکورہ جاپ کرے اور ایک ایک خنتر لکھ کر دریا میں بہاتا جاوے اسی طرح سے اگر آٹھ یا دس دن تک کریگا۔ تو دشمن تباہ ہو جائیگا۔ اور پاگلوں کی طرح پھیرتا رہیگا اور جب یہ مراد پوری ہو جاوے یعنی جب یہ منتر سدھ ہو جاوے تو عامل کو لازم ہے کہ ایک بار عزرائیل کی نیاز دیدے۔ پھر اسے آگ میں جلائے یا دریا میں بہادے اگر عامل ایسا نہ کرے گا۔ تو اندیشہ ہے کہ عامل پہ مصیبت طاری ہو جاتے۔ اس لئے ضروری ہے۔ کہ تمام کام نہایت احتیاط سے کرنا چاہیئے۔

۷	۷	لا	۲۴
۱	۱۷	۶	ع۶
۸	۱۳	۳	۹لا
۱۱	۱۲	۱۶	۶۷

آہار

برہم چاری کو سادا، سا تازہ اور سولپ آہار کرنا چاہیے کیوں کہ برہم چریے اور بھوجن کا بڑا گھنشٹ سمبندھ ہے۔ اتہ ایو برہم چاری کو برہم چریے ورت کو بھلی پرکار پالن کرنا چاہیے کیوں کہ ادھک بھوجن کا کرنے والا کسی بھی حالت میں برہم چریے ورت کو قائم نہیں رکھ سکتا۔ ویگوان آندھی جس پرکار بڑے بڑے پیڑوں کو بھی بات کی بات میں گرا دیتی ہے اسی پرکار پیٹو آدمی کو کامدیو بھی پٹک پٹک کر مار ڈالتا ہے۔

جس پرکار فٹبال میں ہوا ادھک بھر جائے
پھوٹے ویسے پیٹ بھی تیسے ہی پھٹ جائے

برہم چاری کو سدیو اس بات کو اپنے دھیان میں رکھنا چاہیے کہ آہار سواستھیہ کی رکشا کرنے کے لئے ہی کیا جاتا ہے، بیمار بننے کے لئے نہیں۔ سولپاہاری پُرش ہی برہم چریے کی رکشا کر کے دیرگھ جیوی اور یشسوی بن سکتا ہے۔

اتیہ ادھک بھوجن روگوں کو بڑھانے والا، آیو کو گھٹانے والا، اس لوک میں پرتیکش نرک کا انوبھو دکھانے والا، پاپ کاریے کی کرانے والا، تتھا لوک اور پرلوک دونوں میں ہی نندت کرانے والا ہوتا ہے۔ اتہ ایو بدھیمانوں کا کرتویہ ہے کہ وہ اتینت سوچھ سوادشٹ اور مزیدار بھوجن کو بھی پاکر آوشیکتا سے ادھک کدا پی بھوجن نہ کریں اپنی جیبھوا کی لولپتا کو روکیں اور بھوجن کے پرنام کو روکیں تتھا بہو بھوجن کے پرنام سے اپنے کو بچا دیں اور سدیو اس بات کو دھیان میں رکھیں کہ جیبھوا پر قبضہ کرنے والا برہم چاری ہی من اور شریر پر قبضہ پا سکتا ہے۔

شاستروں نے آہار کو بھی تین خاص شریانیاں بتائی ہیں — ساتوک، راجس، اور

تامس یعنی ساتوک آہار شانت رس کو اتپن کرتا ہے، راجسی شرنگار رس اور تامسی ویبھتس رس کو۔

ساتوک آہار کیا ہے؟

تازہ، رس سے سنیکت، ہلکا، سنگدھ تتھا سنیہہ یکت، استھر، مدھر اور پریے وستو ہی ساتوک آہار کہے جاتے ہیں، جیسے گیہوں، چاول، جو، ساٹھی، مونگ، ارہر، چنا، دودھ، گھی، چینی، سیندھا، نمک، رتالو، شکر قند اتیادی اتیادی۔

راجسی آہار کیا ہیں؟

اتینت اشن، کڑوا، طوطا، نمکین، اتینت میٹھا، روکھا، چرپرا، کھٹا، تیل سے یکت، دوشی گرشٹ، اتیادی اتیادی پدارتھ راجسی آہار کہے گئے ہیں۔ جیسے۔ پوڑی، کچوڑی، مال پوا، مٹھائی، کھٹائی، لال مرچ، تیل، ہینگ، پیاز، لہسن، گاجر، ارد، مسور، سرسوں، مصالحہ، مانس، مچھلی، کچھوا، انڈا، شراب، چائے، کافی، سوڈا، لیمن، پان، تمباکو، گانجا، بھانگ اتیادی اتیادی راجسی آہار ہیں۔ اس پرکار کے سمست راجسی آہاروں کے کھانے سے من اتینت چنچل، کامی، کرودھی، لالچی اور پاپی بن جاتا ہے، روگ، شوک اور دکھوں کی وردھی ہوتی ہے تتھا آیو، تیج سامرتھیہ اور سوبھاگیہ کا ناش ہوتا ہے۔

تامسی آہار کیا ہیں؟

سمپورن راجسی آہاروں کے اتیرکت باسی، نیرس، سڑے گلے، درگندھت

تُھا وپریت آہار ہی تامسی آہار کہے جاتے ہیں۔ برہم چاری کے لئے یہ آہار سَروتھا ہی ورجنیہ ہیں۔ کیوں کہ یہ آہار منشیہ کو نتانت راکشس ہی بنا کر چھوڑتے ہیں اَت ایو اُن برہم چریوں کو جن کو اپنا برہم چریے ورت پیارا ہے اور جو اپنے برہم چریے کی رکشا کرنا چاہتے ہیں ان کو بھول کر بھی ان پدارتھوں کی اور نہ دیکھنا چاہیے۔

بھوجن کرنے کی کریا

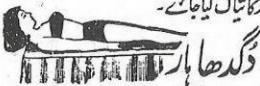
بھوجن کو بھلی پرکار چُگل اور چبا کر کھانا چاہیے تتھا پہلے کے کہے ہوئے ساتوک آہار کو ہی سچا آہار سمجھ کر کھانا چاہیے۔ جہاں تک ہو سکے پھلاہار کا ابھیاس کرے پرنتو پھلاہار سے آج کل کا پھلاہار نہ سمجھ لینا چاہیے کیوں کہ آج کل تو ایکادشی کا ورت رکھ کر پیٹ بھر گھُئیاں کھائی جاتی ہے۔ پھل جو کھانے چاہیے وہ نمنلکھت ہیں۔

کھانے یوگیہ پھل

انجیر، انگور، سنترا، پپیتا، امرود، آم، ناشپاتی، سیب، بیل، شریفہ، انار، میٹھا اور کھٹا اتیادی اتیادی پھل جو سُرلتا پوروک مل سکتے ہیں اور سرِیشٹ بھی ہیں۔

کھانے یوگیہ میوا

کشمش، بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، منقع، بیل بیج، چھوہارا، وغیرہ وغیرہ سَروپرا پیہ اور سُگمتا سے ملنے والے میوے ہی کھانے میں سریشٹھ ہیں۔

ہمارے یہاں کے شاستر ہمیں بتلاتے ہیں کہ پھلاہار ہی سَروتم اور سواستھیہ کی رکشا کرنے والا اور شریر کو شکتی شالی بنانے والا آہار ہے۔ اس کے انیکوں پرمان شاستروں کے اندر بھرے پڑے ہیں۔ لکشمن جی مہاراج کیول پھلاہار تتھا سوپیاہار کی بدولت ہی مریادا پرشوتم بھگوان رامچندر سے ادھک شکتی شالی ہو گئے اور میگھناد جیسے دُردانت اور پراکرمی یودھا کو مارنے میں سمرتھ ہوئے۔ اَت ایو پھلاہار کرنے کا ابھیاس پرتیک منشیہ کو کرنا چاہیے۔ پہلے تھوڑا پھل اور تھوڑا اِن کا بھوجن کرنا آرمبھ کرے پرنتو سمرن رہے کہ بھوجن میں لال مرچ اور گرم مصالحہ اتیادی کا بالکل لگاؤ نہ ہو بلکہ سروتم اور اچھا تو یہی ہو گا کہ پہلے نمک اور مصالحہ اتیادی کا ہی تیاگ کیا جائے تتپشچات پھلاہار کو گرہن کرتے ہوئے اَناہار کا تیاگ کیا جائے۔

دُگدھاہار

دگدھاہار بھی اتینت ہی اپیوگی اور لابھدایک آہار ہے جو پھلاہار سے گھٹا ہوا اور اَناہار سے اُتم اور بڑھا ہوا آہار کہا جاتا ہے اور اس میں بھی اُتم دُگدھ کی گھر کی شیاما گو کا ہوتا ہے اگر شیاما گو کا دودھ اپراپیہ ہو تو کالی بھینس کا ہی دودھ لینا چاہیے مگر سمرن رہے کہ گائے یا بھینس ایکدم نروگ ہو اُس میں کسی بھی پرکار کا روگ یا بیماری نہ ہو، اور دودھ بھی دھاروشن پیا جائے تو کیا کہنا ہے۔ کیوں کہ دھاروشن دودھ میں پران شکتی کو پردان کرنے والی اَنوپم اور اَلوکک شکتی ودمان ہوتی ہے اور دھاروشن دودھ ویریے کے جمانے میں بھی ادھک سہایتا دیتا ہے اَت ایو جہاں تک ممکن اور مناسب ہو سکے وہاں تک

دھاروشن دودھ کا ہی استعمال کرنا چاہیے۔

سچا آہار کیا ہے

اُچھے تَھا زمل وِچار ہی آتما کا سچا آہار ہے، اَت ایو ساتوِک آہاروں کے ساتھ ہی ساتھ ساتوِک وِچاروں کا ہونا بھی نِتانت آوشیک اور ضروری کاریہ ہے اور یہ بھی مانی ہوئی بات ہے کہ جیسے وِچار ہوں گے ویسے ہی آہار کی اور مَن کی اِچھا ہوگی اور جیسا آہار ہوگا ویسے ہی وِچار مَن میں اُڑ سکیں گے اَت ایو بھوجن کے سمے وِچار اَتیَنت دِڑھ اور مضبوط ہوتے ہیں، مہابھارت پڑھنے والے مُمُکشیہ زرا سا بھی غور کر کے دیکھیں گے تو اُنھیں آپ ہی آپ معلوم ہو جائے گا کہ کرشن بھگوان یُدھ سنچالن کی ساری اسکیم بھوجن کرنے کے سمے ہی بناتے تھے، اَت ایو برہم چاری کے لئے یہ بات آوشیک اور ضروری ہے کہ وہ ساتوِک اور سوِلپ آہار کر کے ساتوِک وِچاروں سے پُری پُورن ہوا پنے برہمچریہ کی رَکشا کرتا رہے۔

بھوجنوں کیلئے شاستریئے نیم

(1) اگر ممکن اور مناسب ہو سکے تو رات دن کے بیچ بھوجن صرف ایک ہی بار کرنا چاہیے۔

(2) اگر رات دن میں ایک بار بھوجن کر کے نہ رہا جائے تو دو بار بھی بھوجن کیا جا سکتا ہے، جس کا سمے پرات کال دس بجے سے لے کر 12 بجے کے اندر

تھا سائیں کال 7 بجے سے لے کر 9 بجے کے اندر اندر رہے اس سے وِپریت سمے پر بھوجن کرنے سے سُوپن دوش اِتیادی کی سمبھاونا اور ڈر رہتا ہے۔

(3) یا تو پرات کال کا بھوجن کر کے سائیں کال رات میں ۱۰ بجے کے اندر اندر تھوڑا تازہ گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہوا دودھ تھوڑا مِشری اور کیسر ڈال کر پینا چاہیے۔ سمرن رہے کہ گرم دودھ کے پینے سے بھی سُوپن دوشوں کے ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

(4) گرما گرم بھوجن بھی نِشید بتلایا گیا ہے کیوں کہ اس سے ویریہ تو پتلا پڑ جاتا ہے مگر کام اُتیجنا بڑھ جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ دانت بھی جلدی گر جاتے ہیں اور آنکھوں کی جیوتی ماری جاتی ہے۔

(5) بھوجن سدیو ہی تازہ اور سادہ ہونا چاہیے۔ کئی قسم کا اور باسی بھوجن کداپی نہ کرنا چاہیے۔

(6) بھوجن کے سمے اس بات کو کبھی نہ بھولنا چاہیے کہ بھوجن دو بھاگ اور جل ایک بھاگ بھوجن کر کے ایک بھاگ پیٹ خالی ہی رکھا جائے۔

(7) بھوجن پر پَرِشرم کرنے کے بعد تتکال کبھی بھی نہ کرنا چاہیے۔

(8) بھوجن کرنے کے بعد کم سے کم گھنٹا تک شاریرک اور مانسک کسی بھی پرکار کا پَرِشرم نہ کرنا چاہیے۔

(9) بھوجن کرتے وقت مَن کو ایک دم شانت اور نِشچل رکھنا چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے بھوجن کے وقت کبھی نہ بولے مگر آوشیکتا ہونے پر ہٹھ دھرمی بھی نہ کرے۔

(10) برہم چاری کو نمک، مرچ، مصالحہ، پُوری، کچوڑی، مانس، مدیرا، مٹھائی، چائے، کافی اِتیادی اِتیادی تامسی وستوؤں کا [illegible] کرنا چاہیے۔

کیوں کہ یہ چیزیں مَن اور بُدھی کو اَتینت چنچل اور وِویک ہین بنا دیتی ہیں۔ اَت ایوان چیزوں کو سیون کرنے والا کدا پی ویریہ رکشا کرنے میں سمرتھ نہیں ہوتا۔

(11) بھوجن کے ساتھ پانی نہ پی کر اَنت ہیں ہی پینا چاہیئے۔ مگر کسی کسی آچاریہ کا مت ہے کہ بھوجن کرتے وقت برابر پانی پیتے رہنا چاہیئے۔

(12) بھوجن کرنے کے پہلے ہاتھ پاؤں اور مُنھ بھلی پرکار صاف کر لینا چاہیئے۔

(13) بھوجن سدیو ہی سمے پر کرنا چاہیئے۔ بیچ میں کبھی بھی کوئی پدارتھ بھکشن نہ کرنا چاہیئے۔

(14) راستہ چلتے ہوئے کھڑے اتھوا پڑے ہوئے بھی کبھی بھوجن نہ کرنا چاہیئے۔

(15) پرات کال اُٹھ کر باسی مُنھ پانی پینے کی عادت ڈالنا چاہیے۔

(16) بھوجن کرنے کا استھان پرکاشمے اور سواچھ ہونا چاہیئے۔

(17) کسی کسی آچاریہ کا یہ بھی کہنا ہے کہ بھوجن کر کے کچھ دیر تک ٹہلنا چاہیئے۔

جل

(18) جل سواچھ اور نرگندھ تتھا پرکاشمے استھان کا تازہ اتھوا بہتے ہوئے پانی کا یا گاؤں کے باہر کا ہونا چاہیئے۔

(19) دن بھر میں کم سے کم پانچ کلو پانی پینا چاہیئے۔

(20) پانی کو چھان کر پینا ہی سواستھیہ پرد ہوتا ہے

(21) پانی ایک سانس میں نہ پی کر سدیو ہی تھوڑا تھوڑا پینا چاہیئے۔

(22) پیاس کا روکنا اتینت ہانیکارک ہے۔

(6) پیاس کو سدیو ہی پانی پی کر کے ہی شانت کرنا چاہیے۔ برف، سوڈا، لیمنیڈ اور شراب آدی پیکر کبھی پیاس کو نہ بجھانا چاہیے۔

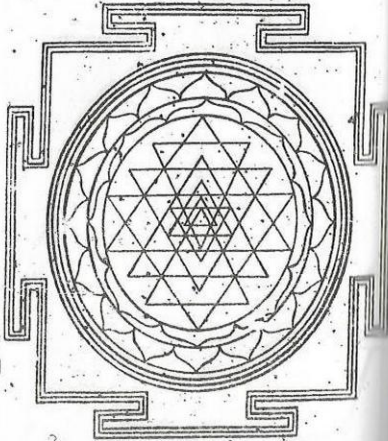
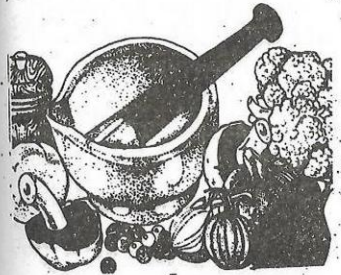
(7) بھوجن کے ساتھ پانی نہ پیکر انت میں پینے کا ابھیاس کرنا چاہیے۔

(۸) بھوجن کرنے کے آدھا گھنٹہ پوروایک گلاس ٹھنڈا پانی پینے سے بھوجن کرتے وقت پیاس نہیں لگتی۔

(9) بھوجن کر چکنے کے بعد جی بھر پانی پینا اُتم ہے۔

(10) ایک دم سے کھینچ کر پانی پینے کے بجائے تھوڑا تھوڑا پانی پینا چاہیے۔

(11) کھڑے کھڑے یا پڑے پڑے کبھی بھی پانی نہ پینا چاہیے۔

(12) رات کو سونے کے پورو تھوڑا پانی اوشیہ پینا چاہیے۔

دوائی کا پریوگ کرنے سے پہلے کسی لائق حکیم یا وید یا ڈاکٹر صاحب سے ضرور رائے لے لیں۔

قوتِ مردمی کے کچھ آزمودہ نسخہ جات

1 ترپھلا (ہرڑ، بہیڑا، آنولہ) کو کوٹ چھان کر کسی شیشی میں رکھ لیں۔ خوراک تین ماشے سے ایک تولہ تک۔ برابر وزن شہد ملا کر صبح شام چاٹیں، پرنتو تین ماس تک اس کا سیون کریں۔ یہ ایک طرح کی رساتن ہے۔ ہر پرکار کے پرمیہوں کے علاوہ اور بھی سینکڑوں روگ اس سے بھاگتے ہیں۔ ویدک میں اس کے گن امرت کے برابر ہیں۔ ترپھلا کو معمولی چیز نہ سمجھیں۔

2 ہلدی دو ماشے، آنولہ ایک تولہ۔ دونوں کا چورن ایک تولہ شہد میں ملا کر صبح شام چاٹنے سے سب پرکار کے پرمیہہ میں آرام ہوتے ہیں

3 کچے آنولے کا رس تین تولہ، ہلدی ایک ماشہ شہد چھ ماشے، صبح شام دونوں سمے دو ماس تک سیون کرنے سے سب پرکار کے پرمیہہ دور ہو جاتے ہیں۔

4 شُدھ شلاجیت دو ماشے، شہد ایک تولہ، دونوں کو ملا کر چاٹنے اور اوپر سے گائے کا دودھ تھوڑا گرم کر کے ایک مہینے تک سیون کرنے سے سب پرکار کے پرمیہہ بھاگتے ہیں۔

5 ترپھلا کا چورن ایک تولہ، شدھ شلاجیت دو ماشے، شہد ایک تولہ، یہ جوان کی خوراک ہے۔ اپنی عمر اور طاقت کے انوسار کمی بیشی کر سکتے ہیں۔ ان چیزوں کو دودھ سے سیون کرنے سے پرمیہہ روگ جلدی دور ہو جاتا ہے۔

● شُدھ شلاجیت کی پہچان۔ تھوڑی سی آگ پر ڈالو، اگر دھواں نہ اٹھے تو اچھی سمجھو۔ تھوڑی سی آگ کے سلگتے ہوئے کوئلے پر رکھو۔ یدی لنگ کی طرح کھڑی ہو جاوے تو اچھی ہے۔ تھوڑی سی ایک تنکے میں لگا کر پانی سے بھرے ہوئے کٹورے میں ڈالو۔ اگر اس کے تار سے ہو کر پانی کی تہہ میں بیٹھ جاوے تو اچھی سمجھو۔ شلاجیت کو سونگھ کر دیکھو۔ اگر اس میں گائے کے پیشاب کی طرح سے گندھ آوے، رنگ میں کالی، پتلے گوند کی طرح ہے، وزن میں ہلکی، چکنی، ریت مٹی سے شدھ ہو تو اچھی سمجھو۔

● اصلی شہد کی پہچان۔ کپڑے کی بتی پر لگا کر دیا سلائی لگانے سے جلنے لگے گا۔ کاغذ پر رکھنے سے نہیں گلے گا۔ اصلی شہد کو کتا کداپی نہیں چاٹے گا۔ تینوں طرح سے پریکشا کر کے دیکھنا چاہیے۔

شلاجیت کو شدھ کرنے کی ترکیب۔ شلاجیت کے لیے خلاصہ بھی لکھیں گے، پرنتو شدھی کے

لئے یہاں بھی لکھتے ہیں۔ گائے کے دودھ، ترپھلے کے کاڑھے اور بھانگرے کے رس میں پُٹ دینے سے شُدھ ہو جاتی ہے۔ ارتھات پہلے دن گائے کے دودھ میں بھگو کر صاف کر کے سکھا لو۔ دوسرے دن ترپھلے کے کاڑھے میں، تیسرے دن بھانگرے کے رس میں پُٹ دیکر سکھا لو۔ پھر ہر ایک کام میں لا سکتے ہیں۔

6 شُدھ شِلاجیت ایک ماشہ، پیپل دو ماشہ، ابھرک بھسم ایک رتی، شہد چھ ماشہ۔ سب کو ملا کر دودھ سے سیون کریں۔ پرمیہہ میں رام بان ہے۔

7 شُدھ شِلاجیت، رانگا بھسم، بیج الائچی چھوٹی بنش لوچن۔ چاروں چیزیں برابر وزن میں لیکر ایک ایک رتی کی گولی بنا دیں۔ صبح، شام اپنے بل انوسار ایک یا دو گولی دودھ سے کھانے پر ہر طرح کا پرمیہہ بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

8 ببول کی نرم کونپلیں ایک تولہ سِل پر پیس کر اور برابر وزن مشری ملا کر کھا لو اور اوپر سے تھوڑا سا پانی پی لو۔ ایک مہینے میں سب طرح کا پرمیہہ آرام ہو جاتا ہے۔ بہت اچھا نسخہ ہے۔

9 ببول (کیکر) کی پھلیاں جن میں بیج نہ پڑا ہو، چھایا میں سکھا کر کوٹ چھان کر برابر کی مشری ملا کر رکھو۔ خوراک ایک تولہ اوپر سے گائے کا دودھ۔ ہر طرح پرمیہہ کے لئے اوّل درجے کا نسخہ ہے۔

10 صاف پتھر پر پانی کے ساتھ "زرملی" کو چندن کی طرح گھِس لو۔ دو ماشہ گھسے ہوئے رس میں چھ رتی گول مرچ ملا کر چاٹنے سے سب طرح کے پرمیہہ آرام ہو جاتے ہیں۔

11 آدھ پاؤ گیہوں صاف کر کے رات کو پانی میں بھگو دو اور صبح ہی سِل پر پیس کر مشری ملا کر کپڑے میں چھان کر پینے سے بہت گُن ہوتا ہے۔ کم سے کم دو ہفتے سیون کرنے سے سب پرکار کے پرمیہہ آرام ہو جاتے ہیں۔ یدی گیہوں کو دودھ میں پیس کر چھان لیں تو اور بھی اُتم ہے۔

12 ملیٹھی، گلوئے، آنولہ، بہیڑا، مُسلی سفید، مُسلی سیاہ، بداری قند، ناگ کیسر، ہرڑ، ستاور، ان دس چیزوں کو دو دو تولہ کوٹ چھان کر رکھ لو۔ خوراک نو ماشے۔ یہ چورن چھ ماشے گھی تین ماشے شہد ملا کر چاٹ کر اوپر سے تھوڑا گرم دودھ پینے سے پرمیہہ دُور ہو کر ویریے بہت بڑھتا ہے۔ صبح شام دونوں سمے سیون کرنا چاہئے۔ خوراک اپنے بل انوسار کم بیشی کر سکتے ہیں۔

13 بیج کونچ، بیج بند گوکھرو ستاور، تال مکھانہ، کنگھی کی جڑ۔ یہ چھ چیزیں برابر وزن میں کوٹ چھان کر رکھو۔ خوراک چھ ماشے۔ گائے کے دودھ سے سیون کرنے سے سب

طرح کے ویریے دوش دُور ہو کر ویریے خوب گاڑھا و پشٹ ہو جاتا ہے۔

14 ببول کی بغیر بیج والی پھلی ایک تولہ، تال مکھانہ چھ ماشہ، بیج بند تین ماشہ، مشری ساڑھے تین تولہ۔ سب کو کوٹ چھان کر رکھو۔ صبح ہی چھ ماشہ کھا کر اوپر سے ایک پاؤ گائے کا دودھ پینے سے سب طرح کے پرمیہہ دُور ہو جاتے ہیں۔ پریکشت ہے۔

15 بیج سرس، بیج ڈھاک، مشری، تینوں برابر وزن کوٹ چھان کر نو ماشہ سے ایک تولہ تک گائے کے دودھ سے سیون کریں۔ بہت اچھا گُن دکھانے والا نسخہ ہے۔

16 ابرک بھسم دو رتی، پیپل ایک ماشہ، شہد چھ ماشہ۔ ان کو ملا کر چاٹنے اور اوپر سے دودھ پینے سے ہر طرح کا پرمیہہ دُور ہوتا ہے۔

17 ست بار، سنگ زراحت برابر وزن اور دُگنی مشری ملا کر، صبح شام ایک پاؤ گائے کے دودھ سے سیون کریں۔ دسوں بار کا آزمودہ، بہت جلد گُن دکھانے والا نسخہ ہے۔ خوراک میں بیسنی روٹی اور گھی ادھک سیون کریں۔

18 رانگا بھسم دو رتی، چھوٹی الائچی کے بیجوں کا چورن چار رتی، ان دونوں کو ایک تولہ شہد میں ملا کر چاٹنے اور اوپر سے ہلدی کا چورن ملا کر آنولے کا کاڑھا پینے سے بہت پرانا پرمیہہ بھی آرام ہو جاتا ہے۔

نوٹ :- تین تولے آنولے کا کاڑھا بنا کر اس میں دو ماشہ ہلدی ملا کر پی لو۔

19 بڑ کی کونپل چھایا میں سکھا کر کوٹ چھان کر چورن بنا لو اور برابر وزن مشری ملا کر شیشی میں رکھ لو۔ خورک نو نو ماشہ صبح شام گائے کے دودھ سے۔ بہت اچھا نسخہ ہے۔

20 آنولہ، آمبا ہلدی، مشری، برابر وزن کوٹ چھان کر رکھو۔ خوراک چھ ماشہ گائے کے دودھ سے، صبح شام۔ سب طرح کے پرمیہہ ایک ماہ میں دُور ہو جاتے ہیں۔

21 چوہے کی مینگنیاں برابر وزن مشری ملا کر رکھ لو۔ خوراک دو ماشہ دودھ سے استعمال کرنے پر ایک ماس میں پرمیہہ دُور ہو جاتا ہے۔

22 ترپھلا، ترکٹا برابر وزن کوٹ چھان کر، خوراک چھ ماشہ، برابر کا شہد ملا کر چاٹنے سے سب طرح کا پرمیہہ دُور ہو جاتا ہے۔

23 شُدھ شلا جیت دو ماشہ دُودھ میں ملا کر پینے سے سب پرکار کا پرمیہہ آرام ہو جاتا ہے۔

24 نیم کے ورکش کی اندر کی چھال پانچ تولہ کُچل کر رات کو گرم جل میں بھگو دو۔ صبح کو تھوڑی مشری ملا کر چھان کر پی لو۔ اس کے کچھ دن سیون سے گرمی کور پرمیہہ دونوں آرام ہو جاتے ہیں۔

25 سونف دس تولے، پیلی کوڑی کی بھسم ایک ماشہ، برابر کی کھانڈ ملا کر سب کی اکیس پڑیاں بنا لو۔ پرتیدن ایک پڑیا آدھ سیر گائے کے دودھ سے سیون کریں اور بھوجن میں بیسنی روٹی گھی سے کھلاویں۔ بہت گُن کاری ہے۔

26 ترپھلے کا چُورن ایک تولہ، ہلدی کا چُورن تین ماشہ، شہد ایک تولہ، بھسم ابھرک دو رتی۔ سب کو ملا کر چاٹنے اور اُوپر سے دودھ پینے سے سب طرح کے پرمیہہ تین چار ہفتے میں نشٹ ہو جاتے ہیں۔ دسوں بار کی پریکشت ہے۔

27 ایک تولہ آنولوں کا چُورن برابر وزن کر کے شہد میں ملا کر دونوں سمے چاٹ کر اُوپر سے دو سانس میں دودھ پی لیں سب طرح کے پرمیہہ روگ نشٹ ہو جاتے ہیں۔

28 بڑ کی کونپلوں کو چھایا میں سُکھا کر چُورن بنا لو۔ پھر اُس چورن میں بڑ کا دودھ ملا کر جنگلی بیر کے سمان گولیاں بنا لو۔ ایک ایک گولی صبح شام دودھ کے ساتھ کھانے سے چالیس دن میں ہی سب طرح کے پرمیہہ روگ دُور ہو جاتے ہیں۔ یہ اوّل درجے کا غریبی نسخہ ہے۔

29 سمندر سوکھ، تال مکھانہ، برابر وزن کوٹ چھان کر بڑ کے دودھ کی سات بھاونا دیں۔ ہر ایک بھاونا دیکر چھایا میں سُکھاویں۔ پھر برابر وزن کھانڈ ملا کر تین ماشہ گائے کے دودھ سے سیون کریں۔ دسوں بار کا پریکشت ہے۔ اکیس دن میں پرمیہہ کو نشٹ کرنے والا اَدبھت پریوگ ہے۔

30 دال اُڑد دو چھٹانک رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح صاف کر کے پیس لیں۔ پھر کھرل میں ڈال کر بڑ کا دودھ اتنا ڈالیں کر دو انگل اُوپر ہو جاوے۔ جب دُودھ سُوکھ جاوے کھرل کر کے چودہ گولیاں بناویں۔ ایک ایک گولی صبح شام گائے کے دُودھ سے سیون کریں۔ دسوں بار کا پریکشت ہے۔ دس بارہ دن میں ہی آرام ہو جاوے گا۔ اَتی گُن کاری پریوگ ہے۔

31 ایک کچے ناریل میں چھید کر کے چنے بھر دیں۔ اُس کا پانی اُسی میں رہنے دیں۔ چار دن چار رات چنے اُسی میں رہنے دیں۔ سب ناریل کا پانی چنوں میں سوکھ جاوے گا۔ پھر چنوں کو چھایا

میں سُکھا کر آٹا بنا لیں۔ پھر اسی آٹے کے برابر گیہوں کا آٹا ملا کر گائے کے گھی میں حلوے کی طرح سے بھون لیں۔ پھر دودھ اور کھانڈ آدھا سیر ملا دیں اور نیچے لکھی اوشدیوں کا چُورن ملا کر حلوہ بنا دیں۔ خوراک دودھ سے اپنے بل انوسار ایک تولہ تک۔ سالب مشری نو ماشہ، شکاکُل مشری، تودری زرد تودری، مُوسلی سُرخ، صمغ عربی چھ چھ ماشہ، کیسر تین ماشہ، کستوری ایک ماشہ، تال مکھانہ ایک تولہ، مغز بادام، مغز چلغوزا، پستہ، مغز کدو تین تین تولہ، خشخش سفید ایک تولہ، کشمش ہری آدھ پاؤ، دار چینی چھ ماشہ، بیج پیٹھا ایک تولہ، (اگر دھرم انکول سمجھیں تو پچیس مُرغی کے انڈوں کی زردی ورنہ چھوڑ دیں) یہ بہت اچھا بل ویریہ بڑھانے والا اور سب پرکار کے پرمیہہ کو ناش کرنے والا نسخہ ہے۔

32 دار چینی، بیج چھوٹی الائچی، تیج پات ایک ایک ماشہ، بھسم چاندی آدھی رتی، دودھ کے ساتھ سیون کرنے سے پرمیہہ جلد آرام ہو جاتا ہے۔

33 ببُول، کیتھل، مہوا تینوں کی چھ چھ ماشہ چھال پانی سے پیس لو۔ پھر آدھی رتی چاندی بھسم ملا کر سیون کرنے سے بہت گُن دِکھاتا ہے۔

34 بیج الائچی چھوٹی، کافور بھیم سینی، مشری، آنولہ، جائفل، گوکھرو، سیمل کی چھال، شُدھ پارا، شُدھ گندھک، رانگا بھسم، فولاد بھسم، یہ گیارہ چیزیں تین تین ماشہ ہر ایک۔ پہلے پارا اور گندھک کو کھرل میں ڈال کر خوب کجلی کریں پھر دونوں بھسم ملا کر خوب کھرل کریں، پھر کافور ڈال کر کھرل کریں اور باقی اوشدھیوں کو کوٹ چھان کر اسی میں ملا کر اچھی طرح سے کھرل کریں، جس میں سب چیزیں ایک جان ہو جاویں۔ پھر شیشی میں ڈال کر رکھ لیں۔ یہ ویدھک کا "پرمیہہ کُٹھار رس" ہے اس میں سے ایک یا ڈیڑھ ماشہ اپنے بل انوسار چھ ماشہ یا تولہ بھر شہد میں ملا کر چاٹنے سے بیسوں طرح کے پرمیہہ بہت جلد آرام ہوتے ہیں۔ یہ کم سے کم پچاسوں آدمیوں پر وید لوگوں کا آزمودہ ہے اَدبھُت گُن کاری ہے۔

35 تشکاکل مشری آٹھ تولہ، بہمن سفید و سُرخ، سالم مشری، دو دو تولہ، مصلی سفید اور کالی، چھوہارا، چار چار تولہ، بیج چھوٹی الائچی، گوکھرو، گاؤزبان بیس بیس ماشہ۔ ان سب چیزوں کو کُوٹ کر چھان لو۔ خوراک صبح ہی ایک تولہ گائے کے تازہ دُودھ سے۔ جس کا

ویریے پتلا ہو ایک بار سیون کر کے اُس کے گُن دیکھیں۔ اس کا نام "رتی بلبھ" چورن ہے چالیس دن ادشیہ سیون کریں۔

36 آیورویدھک شاستر کی جگت وکھیات مہوشدھی "بسنت کسماکر رس"۔ سونا بھسم، مونگا بھسم، موتی بھسم۔ یہ چھ طرح کی عمدہ بھسم ایک اچھے کھرل میں ڈال کر خوب کھرل کرو۔ پھر نیچے لکھی ہوئی اوشدھیوں کی ایک ایک پُٹ دیکر چھایا میں سکھا کر شیشی میں رکھو۔ گائے کا دودھ، اڑوسے کا رس، تازی ہلدی کا رس، کیلے کی جڑ کا رس، گلاب کے پھولوں کا رس، مالتی کے پھولوں کا رس، کستوری، شدھ کافور، تلسی کے پتوں کا رس۔ اِن نو چیزوں کی پُٹ دینا ہوگا۔ اگر تازہ ہلدی نہ ملے تو سوکھی ہلدی کو بھگو کر پیس کر کاڑھا بنالو اور اسی کی پُٹ دو۔ اِسی طرح گلاب کے پھولوں کی جگہ عرق گلاب نمبر اوّل کی پُٹ دے سکتے ہیں۔ پُٹ کو (بھاونا) بھی کہتے ہیں خلاصہ یہ ہے کہ اگر دودھ کی پُٹ دو تو اُوپر لکھی ہوئی بھسموں کو دودھ میں مل کر چھایا میں سکھالو۔ اسی طرح دوسری ادشدھیوں کی پُٹ دے کر سکھالو۔ یہی "بسنت کسماکر رس" ہے۔ سیون بدھی۔ اس دوائی کو آدھی یا ایک رتی شہد کے ساتھ ملا کر سیون کریں۔ جن کا پرمیہہ روگ کسی دوائی سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو، ان کے لئے یہ بھی رام بان ہے۔ شاید ہی ایسا کوئی بدنصیب ہوگا جو اس کو سیون کرنے پر بھی آرام نہ ہو۔ یہ ادشدھی کیا؟ آیورویدھ شاستر کے خزانے کا ایک رتن ہے۔

37 مصلی سفید، مصلی سیاہ، گوکھرو، گری بیج کونگھ (جو دودھ میں بھگو کر نکالی گئی ہو) پرتیک تین تین تولہ، چھوہارا دس تولہ، مشری دس چھٹانک۔ پہلے سب چیزیں الگ الگ کوٹ کر پھر ٹھیک سے وزن کر کے ملالیں۔ اس چورن کی خوراک دو سے تین تولہ تک رات کو کھا کر اوپر سے دودھ پیویں۔ بہت گن کاری ہے۔

38 رانگا بھسم، بیج چھوٹی الائچی، تبس لوچن، ست گلوئے، ست شلاجیت، یہ پانچ چیزیں چھ چھ ماشہ، بغیر سوراخ والے موتی دو تولہ، چاندی کے ورق پچیس عدد، کستوری اصلی ایک ماشہ، ان سب کو کھرل میں ڈال کر خوب کھرل کرو۔ چاہے گولیاں بنالو یا اسی طرح شیشی میں رکھو۔ اس کی خوراک آدھے سے ایک ماشہ تک ہے۔ دودھ کے ساتھ سیون کریں۔ دسوں بار کا آزمودہ ہے۔

39 موتی والی سیپ کی بھسم، سفید سنکھ، بج سُرتی، ان تینوں کو کوٹ چھان کر شیشی میں رکھ لو۔ خوراک بل کے انوسار ایک ماشہ تک ہے۔ پرمیہہ پر دسوں بار کا آزمودہ ہے۔

بھیم سینی کافور، کستوری، ایک ایک ماشہ، شدھ افیم چار ماشہ، جاوتری چار ماشہ۔ ان چاروں چیزوں کو کھرل میں ڈال کر بنگلہ پان کا رس ڈال کر بارہ گھنٹے تک گھوٹتے رہو۔ پھر ایک ایک رتی کی گولیاں بنا کر رکھ لو۔ خوراک صبح شام ایک ایک گولی دودھ سے۔ سب طرح کا پرمیہہ روگ آرام ہو کر ویریے خوب گاڑھا ہو جاوے گا۔ قدرتی بیدا ہوگا۔

بھیم سینی کافور بنانے کی بدھی

40 کافور چار تولہ، اُود خالص دو تولہ، ناگر موتھا، سرد چینی، جیری سفید وال چھڑ، لونگ ایک ایک تولہ، کیشر تین تولہ، دانا الائچی ایک تولہ، کستوری ایک تولہ، عطر چنبیلی ایک تولہ، جائپھل ایک تولہ، جائتری ایک تولہ۔ ان تیرہ چیزوں کو الگ کوٹ کر پھر کھرل میں ڈال کر عرق گلاب نمبر اوّل سے خوب کھوٹو۔ پھر ٹکیا بنا کر کانسی کی تھالی یا کٹورے میں رکھو۔ اُوپر سے ایک دوسرا کٹورا رکھ کر دونوں کٹوروں کے سوراخ کو اُڑد کے آٹے سے بند کر دو، جس میں ہوا نہ جاسکے۔ پھر کٹورے کو چولھے یا دو اینٹوں پر رکھ کر نیچے گھی کا چراغ ایک انگل موٹی بتی ڈال کر جلاؤ۔ کٹورے کے اُوپر پانی سے تر کر کے آٹھ دس تہہ کپڑا رکھو۔ یدی کپڑا سوکھتا جاوے تو تر کرتے رہو۔ اسی طرح تین چار گھنٹے میں اُوپر کے کٹورے میں کافور لگ جاوے گا۔ یہی سب سے بڑھیا اوّل درجے کا کافور ہے۔ شیشی میں خوب حفاظت سے رکھو۔ پچاسوں جگہ کام آتا ہے۔ ایسا بڑھیا ملنا کٹھن ہے۔ بازاری یا دُگیا پی ردّی وستو لیکر اچھے گنوں کی آشا رکھنا دُراشا ماتر ہے۔ سو تم تیار کرو یا وشواسی جگہ سے لیں۔ سستے پن کے لالچ میں ردّی وستو لیکر پیسوں کو نشٹ کرنا عقلمندی نہیں۔

41 گوکھرو، تال مکھانہ، سفید مصلی، سیاہ مصلی، ستاور، گری بیج کونچ، بیج اٹنگن، سوکھا سنگھاڑا، بھوئی الیسب گول، گوند ببول، بہمن سرخ، بہمن سفید، تودری سرخ، تودری زرد کسوڑے، رومی مستگی۔ ان سب چیزوں کو برابر وزن کوٹ چھان کر اور سب کے برابر مشری ملا کر صاف برتن میں رکھو۔ خوراک بل کے انوسار ایک تولہ تک، اُوپر سے گائے کا دودھ سیون

کریں۔ یدی چالیس دن مرچ، تیل، گڑ، کھٹائی اور میتھن سے پرہیز کرکے اس کا سیون کرلیا جاوے تو سب طرح کے پرمیہہ روگ آرام ہوکر بوڑھا بھی جوانوں کی طرح سے ہو جاتا ہے۔ نوجوانوں کا تو کہنا ہی کیا ہے۔ پچاسوں جگہ آزمایا گیا ہے۔

42 ستاور، گوکھرو، کلونجی، بداری قند، گری بیج کونچ، بیج اٹنگن، پیپل، الائچی چھوٹی، ناگ کوشر، مصلی سفید، لال چندن، چھڑیلا، گلوئے، بنس لوچن یہ سب چیزیں برابر وزن میں کوٹ چھان کر پھر کسی بڑے کھرل میں ڈال کر سیمل کے رس کی اکیس پٹ دو اور چھایا میں سکھا کر، برابر کی مشری ملاکر رکھ لو خوراک چھ ماشہ سے ایک تولہ تک دودھ سے سیون کرو۔ چالیس دن پرہیز سے سیون کرلینے سے ایسے گن دکھائی دیں گے جو لکھنے سے باہر ہیں۔ پھر اور کسی اوشدھی کی درکار نہیں ہوگی۔ پچاسوں جگہ ویدھوں نے سویم آزمایا ہے۔ بڑی گن کاری چیز ہے۔

43 جائپھل، لونگ، جاوتری، بیج چھوٹی الائچی اکرکرا، دارچینی، ترکٹا، کیسر، چھال چیتے کی، اسگندھ، ستاور، گوکھرو، ہر ایک چیز دو دو تولہ۔ فولاد بھسم تیرہ ماشہ مشری دس چھٹانک۔ پہلے بارہ اوشدھیوں کو کوٹ چھان لو۔ پھر بھسم ملاکر خوب کھرل کرو اور مشری کوٹ چھان کر ملادو۔ پھر پانی سے کھرل کرکے نونو ماشہ کی گولیاں بناکر چھایا میں سکھالو خوراک ایک ایک گولی صبح شام گائے کے دودھ سے۔ بیسوں پرکار کا پرمیہہ دور ہوکر استمبھن شکتی خوب بڑھتی ہے۔

44 شدھ پارا، شدھ گندھک ایک ایک تولہ، شدھ بیج دھتورا دو تولہ۔ پہلے گندھک اور پارا کو بارہ گھنٹے تک کھرل کرو، پھر بیج دھتورا ملاکر چار گھنٹے تک کھرل کرو، پھر تیل بیج دھتورا تھوڑا تھوڑا ڈال کر چار گھنٹے کھرل کرو، پھر شیشی میں ٹھیک سے رکھو، خوراک آدھی رتی سے ایک رتی تک مشری سے کھانا چاہیے۔ پرمیہہ کو آرام کرکے استمبھن شکتی خوب بڑھتی ہے۔

45 موتیوں سے بھری سپی، ہڑتال تخانہ، مشری تینوں سم بھاگ۔ پہلے سیپی کو تین دن برابر کھرل کرو پھر ہڑتال تخانہ اور مشری کو کوٹ چھان کر ملادو پھر بڑ کا دودھ ڈال کر خوب

کھرل کرو اور جنگلی بیر کے سمان گولیاں بناکر چھایا میں سکھالو۔

سیون ودھی — پہلے دن صبح ایک گولی کھاکر اوپر سے گائے کا دودھ آدھ سیر پی لو۔ دوسرے دن صبح اور شام دونوں سمے ایک ایک گولی۔ تیسرے دن اگر برداشت ہوسکے تو دو دو گولی۔ اسی طرح یدی برداشت ہو جاوے تو پرتیدن ایک ایک گولی بڑھاتے جاؤ۔ سات دن میں ہی ہر طرح کا پرمیہہ آرام ہوکر شریر میں دل ویریہ بہت بڑھتا ہے۔ اگر چالیس دن پرہیز استری آدی کا رکھ کر سیون کرلیں تو پھر کہنا ہی کیا ہے۔ یدی چالیس دن سیون کریں تو پرتیدن چار گولیاں دونوں سمے۔ دسوں جگہ کا آزمودہ ہے۔ جس کو دیا اسی نے گنوں کا بکھان کیا۔

46 گری بیج املی پانچ تولہ، ست بڑ اور دھوپھلی پانچ پانچ تولہ، موچرس پانچ تولہ، بھسم [illegible] تین تولہ۔ املی کے بیجوں کو چار دن پانی میں بھگوکر گری نکال لیں۔ پھر چھایا میں سکھا کر کوٹ چھان لیں۔ اسی طرح موچرس کو بھی کوٹ چھان لیں۔ پھر اور اوشدھیوں کو ملاکر [illegible] دن تک برابر بڑ کا دودھ ڈال ڈال کر کھرل کرتے رہو اور چنے کے برابر گولیاں بناکر رکھ لیں۔ خوراک ایک گولی صبح آدھ سیر دودھ سے سیون کریں۔ اگر دودھ میں چھ ماشہ اسبغول ملا لیا کریں تو اور بھی ادھک گن کاری ہوگا۔ فائدہ تو ایک ہفتہ میں ہی ہو جاتا ہے۔ پرنتو چالیس دن پرہیز سے استعمال کیکے اس کے ادبھت گن دیکھیں۔ بیسوں بار کا پرکیشت ہیں۔

ترکیب ست وڑ اور دھوپھلی

بڑ کے تازے اور نرم پتے، دھوپھلی دونوں کو برابر بھاگ میں لیکر کنڈی میں ڈال کر بھانگ کی طرح سے خوب گھوٹو پھر پانی ملاکر چھان لیں۔ اس چھنے ہوئے پانی کو نرم آنچ پر پکا دیں۔ جب کالا اور گاڑھا ہو جاوے تو اتار کر ڈبیا یا شیشی میں رکھیں۔ یہ اکیلا ہی پرمیہہ اور استمبھن کے لئے گن کاری ہے۔ خوراک دو رتی دودھ سے۔

دیکھا جائے تو ہم لوگوں کا پیشہ بڑا عجیب وغریب ہوتا ہے۔
بعض اوقات ہم اپنے موکلوں کو فریب دے جاتے ہیں ـــــ صرف
پیسے کی خاطر ـــ اپنے اصول توڑ ڈالتے ہیں۔ کیونکہ یہ پیشہ ہی جھوٹ
کی بنیاد پر کھڑا ہوتا ہے۔ اور ہم لوگ اپنے موکلوں کی حفاظت چوکیدار کی مانند
کر رہے ہوتے ہیں ـــ اور آپ جانتے ہیں کہ چوکیدار اپنی ذمے داری سے
کوتاہی کر جاتے ہیں۔ کسی چور کے ہاتھوں بک بھی جاتے ہیں ـــ اور
ساتھ مل کر چوری کروا ڈالتے ہیں ـــ اور ہم بھی کبھی کبھار ایسا کر ڈالتے
ہیں ـــ خود ہی کیس کو کمزور کر ڈالتے ہیں اور جو موکل ہم پر تکیہ کئے ہوتا
ہے آخر میں ڈوب جاتا ہے۔

حالانکہ یہ پیشہ بڑا قابل عزت اور بڑا مقدس ہوتا ہے ـــ اگر ہم
دیانت داری سے کام لیں تو اپنے موکل کی نظروں میں ہی عزت نہیں
پاتے بلکہ خدا کے سامنے بھی سرخرو ہوتے ہیں ـــ کیونکہ ہم منصف
ہوتے ہیں ـــ انصاف کا ترازو ہمارے ہاتھ میں ہوتا ہے ـــ لیکن
ہم لوگ پیسہ دیکھ کر لڑھک جاتے ہیں۔

یاد رہے پیسہ کے لئے ہی انسانوں کو پھانسی لگوا دیتے ہیں ـــ لیکن
اچانک میری ذہنیت نے میرا راستہ بدل دیا ـــ میرا ذہن بدل دیا ـــ یا یہ
بھی ہو سکتا ہے کہ گھر میں روپے کی فراوانی نے مجھے ایسا کرنے پر مجبور کر
دیا ہو ـــ کیونکہ میں اہل ثروت تھا ـــ اور پیسے کی کمی نہیں تھی۔ شاید
اسی لئے دوسروں سے مختلف ہو گیا تھا ـــ لیکن یہ نہیں کہ میں واحد
انسان تھا جو ایماندار بن گیا تھا ـــ مجھ جیسے اور بھی انسان تھے جو پیسے کی
خاطر نہیں لڑتے تھے ـــ اور ایمانداری سے اپنے پیشے کی پاسداری
کرتے تھے۔

میں نے جو دو کیس جیتے تھے وہ ایسے ہی تھے کہ دیکھا جائے تو میں
نے مجرموں کو رعایت دلائی تھی انہیں مزید جرم کرنے کے لئے رہائی
دلائی تھی۔

صرف شہرت کے لئے ـــ معاشرے میں اچھا مقام
پانے کے لئے ـــ دراصل ہر وکیل کے لئے اس کا کیس ایک تخلیق کا
عمل ہوتا ہے ـــ جب وہ جیت جاتا ہے تو یہی سمجھتا ہے جیسے

خالق ہو — جیت کا احساس مزید اسے آگے بڑھنے پر اکساتا ہے —
جیت کا نشہ اُسے اور اس کی گردن میں تناؤ پیدا کئے رکھتا ہے —
لیکن یہاں سب کچھ الٹ گیا تھا — میں نے ایک ایسا کیس لیا تھا — جس
میں پیسہ ملنے کی کوئی اُمید نہ تھی — بلکہ شہرت کا بھی امکان نہیں تھا —
ہاں اگر میں یوسف کو صاف بچا جاتا تو مجھے کافی شہرت ملتی — میں نے کیس
کی مکمل تیاری کر لی تھی — لیکن میں جانتا تھا کہ گھر میں ایک ہنگامہ برپا
ہو جانا ہے — امی جان نے جیتنے کے تمام راستے بند کر دیئے تھے
کیونکہ میں الٹ چل گیا تھا — ان کا دیا ہوا کیس چھوڑ کر اس کیس کے
مخالف چلا گیا تھا — اور یہ سب ثمینہ کی وجہ سے ہوا تھا —

اور یہ ثمینہ بڑی عجیب لڑکی تھی — ضدی اور خود سر — فلسفے
میں ایم-اے کرنے کا یہ مطلب نہیں تھا کہ وہ مجھ سے زیادہ قابل تھی یا
میں اپنی کسی کمزوری کی وجہ سے اس سے دبتا تھا — جی نہیں — قطعی ایسی
کوئی بات نہیں تھی —

ہاں ایک احساس اسے دیکھ کر ضرور پیدا ہوتا تھا کہ ہم دونوں کم
مائیگی کا شکار ہیں — ماں باپ کی توجہ نہ ملنے سے ہم دونوں کے اندر کچھ
تغیر پیدا ہو چکا ہے — شائید ہم دونوں کی یکجائی بھی اس سلسلے میں ہوتی
تھی — اور یہ بالکل غیر محسوس انداز میں ہوا تھا — ہمارے کسی
بھی فعل میں ارادے کو دخل نہیں تھا — اور نہ ہی ہم دونوں میں سے
کوئی بھی ماں باپ کو ذہنی تکلیف دینا چاہتے تھے — لیکن ہوا یہی

تھا — امی نے ایک کیس دیا — میں نے جھوٹ بول کر — جھوٹے
دلائل دے کر جان چھڑا لی — اور ستم یہ کہ مخالف پارٹی کا کیس لے لیا
حالانکہ ہمارا ارادہ بے گناہ کی مدد کرنا تھا — لیکن میں جانتا تھا جو کچھ کر رہا
ہوں اچھا نہیں کر رہا — ایک لمحے کے لئے دل میں خیال آیا امی جان
کی ناراضگی مول لینے سے بہتر ہے کہ یہ کیس کسی دوسرے وکیل کو دے
دوں اور یہ بات میں نے غلطی سے ثمینہ سے کہہ دی — جس پر اس
نے مجھے غصے سے گھور کر دیکھا تھا —

" مجھے بزدل انسان قطعی پسند نہیں بھائی جان — "

ان الفاظ کے اندر کیا کچھ نہیں تھا — یہ تو صرف میں جانتا تھا —
وہ گھورتی ہوئیں تند و تیز نگاہیں — اور ایک بہن کا سرخ ہوتا ہوا چہرہ
جیسے میں نے اس کے اعتماد کو دھوکہ دیا ہو — دیکھا جائے تو میں شکست
کھا گیا تھا — جس سے صاف ظاہر تھا کہ مجھے اپنی بہن سے بے پناہ محبت
تھی — اور مجھے اس کی پاسداری کا بھرم رکھنا تھا — لہٰذا میں نے کیس
خود لڑنے کا تہیہ کر لیا — اور جو طوفان اٹھنے والا تھا مجھے اس کا بھی
اندازہ تھا —

وہ میلی اور مریل سی لڑکی مجھے ملنے آفس آئی تھی — میرا آفس عام
وکیلوں سے بہت مختلف تھا — مختلف یوں کہ میں نے اس پر لاکھوں
روپیہ سجاوٹ پہ لگا دیا تھا — جس کی وجہ روپے کی فراوانی اور اپنی وضع
داری تھی —

کیسے دوسروں کو علم ہوتا کہ میں کس قدر دولت مند ہوں ـــ میں نے جو جگہ لے رکھی تھی وہ بہت بڑی تھی کم از کم دس وکیلوں کے لیے کافی تھی ـــ لیکن میں وہاں تنہا بیٹھا ہوا تھا ـــ اس کے تین پورشن تھے ـــ ایک حصے میں خود بیٹھتا تھا ـــ ایک میں میری اسٹینو گرافر تھی ـــ اور ایک حصہ اپنے ملنے والوں کے لئے رکھ چھوڑا تھا ـــ اور ہر حصے پر بے دریغ پیسہ خرچ کر دیا تھا۔

جب انٹر کام پر مجھے اطلاع ملی کہ کوئی لڑکی مجھے ملنے آئی ہے ـــ اور ارشد نامی مقتول کے بارے کیس پر بات کرنا چاہتی ہے تو میں اس سے ملنے کے لئے تیار ہو گیا ـــ جب وہ اندر داخل ہوئی تو میری نگاہوں نے اپنی بھاری بھرکم اور قیمتی میز کے پیچھے بیٹھے بیٹھے استقبال کیا ـــ

بیٹھو ـــ میں نے زبان کو حرکت دیئے بغیر ہاتھ کے اشارے سے اسے بیٹھنے کو کہا۔

میں یہ پوچھنے آئی تھی کہ آپ کی فیس کیا ہے ـــ ؟ اور آپ نے ویسے بھی مجھے آفس میں بلایا تھا۔

لہجہ کیا تھا جیسے اس نے لٹھ مار دی ہو ـــ وہی سادے سے کپڑے اور خستہ سی چادر ـ اس نے اوڑھ لے رکھی تھی جسے دیکھ کر اس کی غربت کا بڑی شدت سے احساس ہوتا تھا ـــ میں نے اسے گھور کر دیکھا تھا ـــ پھر اپنے آپ کو نرم رکھتے ہوئے کہا ـــ

کیس کے کاغذات تیار ہو گئے ہیں ـــ ان پر دستخط کروانے تھے۔

اتنا کہہ کر میں نے اپنی اسٹینو کو انٹر کام پر ارشد کیس لانے کو کہا ـــ یہ عورت جو میرے پاس بطور پرسنل سیکرٹری اور سٹینو گرافر کی حیثیت سے کام کر رہی تھی بڑی طرحدار تھی ـــ خوبصورت تھی ـــ جوان تھی ـــ اور اپنی جوانی کے تقاضوں سے واقف تھی ـــ اور ستم یہ کہ اسے معلوم تھا کہ میں کسقدر حسین ہوں ـــ شادی ہوئی تھی لیکن چودہ ماہ بعد طلاق ہو گئی تھی ـــ شوہر اس کی پسند کا نہیں تھا ـــ یا پھر کوئی دوسری وجہ بھی ہو سکتی تھی ـــ اس نے مجھے یہی کچھ بتایا تھا ـــ عمر چھبیس ستائیس کے لگ بھگ تھی ـــ اور زیادہ تر ساڑھی استعمال کرتی تھی ـــ اور بڑا نفیس قسم کا پرفیوم استعمال کرتی تھی ـــ گلے میں سونے کی زنجیر تھی ـــ ہاتھوں میں تین سونے کی چوڑیاں اور دائیں ہاتھ کی تیسری انگلی میں سونے کی انگوٹھی تھی ـــ اور کانوں میں بہت چھوٹے اور بہت ہی خوبصورت چھوٹے سے آویزے تھے ـــ دیکھا جائے تو ہر وقت اپنے آپ کو سنوارے رہتی تھی ـــ دیکھا جائے تو میرے ایک دو دوست جو وکالت کے پیشے سے منسلک تھے صرف اسے ایک نظر دیکھنے کے لئے آیا کرتے تھے ـــ جب اس نے میرے سامنے ارشد کیس کی فائل میز پر رکھی تو اسے جھک کر رکھا تو بلاؤز کے اندر سینے کی گولیاں میری آنکھوں میں گھس آئیں ـــ میں دن میں اکثر ایک دو بار یہ قیامت خیز نظارہ دیکھا کرتا تھا ـــ لیکن خاموش رہتا تھا۔ بھرے بھرے وجود کے حشر سامان اعضاء کی مالک شہناز کو میں یوں نظر انداز کر دیا کرتا تھا جیسے اس کی ذات میرے لئے صفر کا درجہ رکھتی ہو۔

گو اس نے کبھی کوئی غلط حرکت نہیں کی تھی اور نہ ہی میں نے اسے کبھی شبہ دی تھی وہ تین ماہ سے میرے پاس تھی اور دیکھا جائے تو ایک محنتی عورت تھی۔

جاؤ ــــ میں نے شہناز کو جانے کا اشارہ کیا اور خود فائل سے کاغذات نکال کر اس کی طرف بڑھا دیئے ــــ اس کے سامنے رکھتے ہوئے بولا۔

"یہاں دستخط کر دو ــــ"

اور اس نے میرے قلم سے دستخط کئے تھے ــــ میں نے نہیں دیکھا کہ وہ دستخط کس قسم کے تھے میں کاغذات کو سمیٹا اور فائل میں رکھ دیا ــــ "آپ کی کم از کم فیس کیا ہوگی ــــ؟"

میں نے شاید دوسری بار اس کے سوال کو نظر انداز کیا تھا اور کرسی کی پشت سے ٹک کر سگریٹ سلگا لیا ــــ پھر بڑے آرام سے اس کی طرف دیکھا ــــ ہاں اس کے چہرے پر صرف آنکھیں ہی آنکھیں تھیں ــــ جنہیں دیکھ کر احساس ہوتا تھا کہ میرے سامنے بیٹھی ہوئی کوئی لڑکی ہے۔

"کیا نام ہے تمہارا ــــ"

"الماس ــــ" وہ یوں بولی جیسے نام بتا کر اس نے بڑا احسان کیا ہو ــــ بڑا ہی خشک اور بے جان لہجہ تھا ــــ لیکن نام ــــ سن کر میں چونکا تھا۔ کیونکہ جس قدر نام خوبصورت اور اپنے اندر قدر و قیمت رکھتا تھا اس قدر ہی وہ خود اس کے برعکس تھی ــــ نام رکھنے والوں نے شاید بیٹی کے

حلیے اور نقش و نگار پر توجہ نہیں دی تھی ــــ میں نے سگریٹ کا ایک گہرا کش لیا اور اس کے فائدے کے لئے بولا۔

"اس کیس کا ایک روشن پہلو اور بھی ہے جس پر عمل کر کے تم فائدے میں رہو گی۔"

"اور میں چاہتا ہوں کہ تم اس پر عمل کرو ــــ" میں نے اتنا کہہ کر ایک پھر سگریٹ کا کش لیا تھا ــــ اور دھوئیں کو مرغولے کی صورت میں کمرے کی بند فضاء میں چھوڑ دیا ــــ اور اس سپاٹ چہرے کی طرف دیکھا جہاں کوئی تاثر نہیں تھا ــــ اور وہ الماس بی بی میری طرف دیکھے جا رہی تھی ــــ۔

"مخالف پارٹی سے راضی نامہ کر لو ــــ"

اور وہ یوں چونکی تھی جیسے میں نے اسے کوئی گالی دے دی ہو ــــ اس کے چہرے پر تناؤ پیدا ہوا تھا ــــ میں پھر بولا ــــ

"تم غریب لڑکی ہو ــــ تمہاری بہنیں اور بھی ہیں ــــ تمہارا بھائی تو واپس نہیں آ سکتا۔ لیکن تمہیں اس قدر رقم ان لوگوں سے ضرور مل سکتی ہے۔ کہ عزت کی زندگی گزار سکتی ہو ــــ" وہ میری بات سن کر ساکت بیٹھی رہی تھی اور مجھے گھورتی رہی تھی ــــ اس کی آنکھوں میں تنفر آمیز کھچاؤ تھا ــــ اور یہ سب کچھ صرف چند لمحوں کے لئے پیدا ہوا تھا ــــ کیونکہ اس کا چہرہ پھر سپاٹ ہو گیا تھا۔

"کتنی رقم دیں گے وہ مجھے ــــ؟"

جسقدر تم چاہو گی

"پچاس ہزار ـــــ"

مل جائے گا

"ایک لاکھ ـــــ"

ہاں یہ بھی ہو سکتا ہے

دو لاکھ ـــــ اس کا لہجہ اب بھی سپاٹ تھا

"شاید یہ بھی ممکن ہو ـــــ میں محتاط انداز میں بولا۔

"پانچ لاکھ ـــــ" وہ پھر بولی اور میں چونک کر سیدھا ہو گیا۔

یہ تو بہت زیادہ ہے

میں ان کی حیثیت کا اندازہ لگا رہی تھی ـــــ وہ خشک لہجے میں بولی۔

شاید تم نے میری بات کا برا مانا ہے ـــــ یہ تو صرف ایک آفر تھی جو تمہارے فائدے میں جاتی تھی

میرے فائدے میں صرف یہ بات جاتی ہے ـــــ کہ آپ میرا کیس دیانت داری سے لڑیں اور مجرم کو سزا دلوائیں۔

بہتر ـــــ اپنا مکمل ایڈریس ہماری سیکرٹری کو لکھوا دو۔ اتنا کہہ کر میں نے سگریٹ کو ایش ٹرے میں مسل دیا ـــــ اور وہ اٹھ کھڑی ہوئی ـــــ اس نے اپنی چادر کو درست کیا ـــــ اور میری طرف دیکھے بغیر باہر نکل گئی ـــــ میرے ہونٹوں سے ایک گہری سانس نکل گئی ـــــ دراصل میں اس کی غربت کے پیش نظر یہ چاہتا تھا کہ وہ پیسہ لے لے

تاکہ اپنا اور اپنی بہنوں کے مستقبل سنوار دے۔ لیکن وہ پتھر کی مانند سخت تھی ـــــ جیسے اپنی جگہ سے معمولی سا سرکنا بھی نہ جانتی ہو ـــــ جس سے معلوم ہو رہا تھا کہ مرنے والے نوجوان سے کس قدر محبت کرتی تھی ـــــ میں نے کیس کی مکمل تیاری کر لی ـــــ اور پہلی پیشی آ گئی ـــــ جب میں عدالت میں پہنچا تو وہ باہر ایک ستون سے ٹیک لگائے خاموش کھڑی تھی ـــــ وہی پرانی چادر اس نے اوڑھ رکھی تھی ـــــ ہم دونوں کی آنکھیں ملیں تھیں اور میں نے سر کو حرکت دی تھی ـــــ اور اس کے قریب چلا آیا تھا ـــــ گھبراؤ مت ـــــ اعتماد رکھنا ـــــ تمہارا کیس کمزور نہیں پڑنے دوں گا ـــــ

"مجھے اعتماد ہے ـــــ"

"تمہارے بائیں بازو درخت کے نیچے قاتل اور اس کا باپ مسٹر ہاشمی کھڑا ہے ـــــ"

میں اتنا کہہ کر آگے بڑھ گیا ـــــ کچھ دیر بعد جب واپس لوٹا تو وہ اب بھی وہیں کھڑی تھی لیکن مجھے مسٹر ہاشمی نے اشارے سے اپنے قریب بلوا لیا ـــــ

"جمشید میاں کیا کوئی کیس ہے ـــــ"؟ وہ چھوٹتے ہی بولے ـــــ

"جی ہاں ـــــ میرے پاس ارشد نامی مقتول کا کیس ہے ـــــ اور شاید آپ کو یہ بات پسند نہ آئی ہو ـــــ

مذاق کر رہے ہو جمشید میاں ـــــ وہ ہونق ہو کر بولے ـــــ

میرا آپ سے مذاق کا رشتہ نہیں بنتا ۔۔۔ مسٹر ہاشمی ۔۔۔

دوسرے الفاظ میں میرے بیٹے کو سزا دلوانا چاہتے ہو ۔۔۔

وکیل کی کوشش کیا ہوتی ہے ۔۔۔ کہ اپنے موکل کے مفاد کی حفاظت کرے ۔۔۔

آپ پرسوں مجھے آفس میں چار بجے کے قریب مل لیں ۔۔۔ میں آپ سے کچھ اہم باتیں کرنا چاہتا ہوں جو آپ کے بیٹے کے حق میں اور آپ کے لئے فائدہ مند ہوں گی ۔۔۔

وہ جواب دینے کی بجائے مجھے گھورتے رہ گئے ۔۔۔ دراصل انہیں ذہنی شاک لگا تھا ۔۔۔ میں ان سے دور ہٹتا چلا گیا تھا ۔۔۔ پھر تاریخ پڑ گئی تھی ۔۔۔

اور میں الماس سے یہ کہتا ہوا کہ پرسوں مجھے چار بجے آفس میں مل لے ۔۔۔ وہاں سے نکل آیا ۔۔۔

جب رات کو گھر پہنچا تو طوفان کھڑا تھا ۔۔۔ امی جان نے کچھ ایسی نظروں سے میری طرف دیکھا جیسے میرا دماغ چل گیا ہو ۔۔۔ اور میں ہلکے سے مسکرا دیا ۔۔۔ وہ شاید میری ہی منتظر تھیں ۔۔۔

بیگم ہاشمی آئی تھیں ۔۔۔ اور وہ ہمیں بتا گئیں ہے کہ تم ۔۔۔ وہ ٹھیک بتا رہی تھیں ۔۔۔ دراصل میں نے وہ کیس اس لئے لیا ہے کہ دونوں فریقوں کے درمیان راضی نامہ کرا دوں میرا موکل پیسہ لے کر کیس ختم کر دے تاکہ مسز ہاشمی کا اکلوتا بیٹا سزا سے بچ جائے ۔۔۔ اس سلسلے

میں میں نے دونوں کو پرسوں آفس میں بلوایا ہے ۔۔۔

" کیا تم درست کہہ رہے ہو جمشید ۔۔۔ ؟"

ہاں یوسف کا ۔۔۔ بلکہ یوں کہنا چاہئے کہ مسز ہاشمی کے بیٹے کا اس سے بہتر سودا نہیں کر سکتا ۔۔۔

شکریہ جمشید ۔۔۔ تم تو واقعی بہت اچھے لڑکے ہو ۔۔۔ کم از کم ہم مسز ہاشمی کو اب بتا سکتے ہیں کہ تمہاری مدد کر رہے ہیں اسی مدد کہ کوئی وکیل بھی نہیں کر سکتا ۔۔۔

میں مسکرا دیا تھا ۔۔۔ اور بات یہیں پر ختم ہو گئی تھی ۔۔۔ لیکن میں جانتا تھا کہ بات یہاں پر ختم نہیں ہوئی تھی ۔۔۔ جبکہ میں مسلسل امی کو دھوکہ دے رہا تھا ۔۔۔

اور ایسا کیوں کر رہا تھا بات سمجھ میں نہیں آتی تھی ۔۔۔ میں غیر محسوس انداز میں آگے بڑھ رہا تھا ۔۔۔ بہر کیف میں نے اپنے آپ کچھ اس طرح تیار کر دیا تھا کہ اگر دونوں فریقین راضی نامہ کر لیتے ہیں تو میری عزت و آبرو بچ جاتی ہے امی جان سے بھی سرخرو ہو جاتا ہوں اور دیکھا جائے تو اس الماس بی بی جذباتی لڑکی کا مستقبل بھی بن جاتا ہے ۔۔۔ کیونکہ یوسف کو زیادہ سے زیادہ طالب علم ہونے کی حیثیت سے سات سال تک سزا ہو سکتی تھی اور اگر کوئی اچھا وکیل مل جائے تو موجودہ کیس سے بچا کر بھی لے جا سکتا ہے ۔۔۔ کیونکہ کالج کے ہنگامے میں گروپ بندی تھی ۔۔۔ کوئی بھی کسی کو بھی مار سکتا تھا ۔۔۔ کسی کو قتل نہیں کیا گیا

تھا۔۔۔ اشتعال انگیزی کی وجہ سے فائرنگ ہوئی تھی اور ایک ایسا لڑکا قتل ہو گیا جس کا کسی گروپ سے تعلق نہیں تھا۔۔۔ لہٰذا اس سے کسی کو دشمنی نہیں تھی کیس لچک پیدا کر رہا تھا۔۔۔ اور ہمارے قانون میں شک کا فائدہ قاتل کو دیا جاتا ہے البتہ مجھے ثمینہ کی ناراضگی کا خطرہ تھا۔۔۔ اور ہوا بھی وہی۔ اس نے مجھے آڑے ہاتھوں لیا تھا۔۔۔ جب میں نے اسے اپنے پاکیزہ قسم کے خیالات سے باخبر کیا تو اس نے مجھے گھور کر دیکھا اور بولی۔

آپ نے زیادتی کی ہے بھائی جان۔۔۔

یہ زیادتی نہیں۔۔۔ بلکہ الماس کی مدد ہے۔۔۔ اس بھوکی ننگی لڑکی کو روپے پیسے کی ضرورت ہے۔۔۔ اس نے بھائی کو پڑھا کر بڑا آدمی بنایا تھا۔۔۔ ہزار پندرہ سو روپیہ کا کہیں کلرک لگ جاتا۔۔۔ لیکن میں چاہتا ہوں کہ اسے اتنا پیسہ دلوا دوں کہ وہ اپنی بہنوں کو بیاہ سکے۔۔۔ اور۔۔۔

آپ کے خیال میں وہ مان جائیں گی۔۔۔

میں نے اس سے بات کی تھی۔۔۔ لیکن وہ راضی نہیں ہوئی تھی۔۔۔ بڑی جذباتی ہو رہی تھی۔۔۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ وہ آہستہ آہستہ نرم پڑ جائے گی۔۔۔

ڈنڈی مت ماریئے بھائی جان۔۔۔ اس لڑکے کو پھانسی نہیں ہو سکتی تو اتنی لمبی سزا ہو کہ اپنی جوانی جیل میں ضائع کر دے۔۔۔ ایسے لڑکوں کو سزا ملنا چاہیئے۔۔۔ جنہوں نے تعلیمی اداروں کو اکھاڑہ بنا رکھا ہے۔۔۔ بس آپ صرف یہی یاد رکھیں کہ اس نے ایک گھر کا چراغ بجھایا ہے۔۔۔

وہ قاتل ہے۔۔۔ اور قاتل کو سزا ملنا چاہیئے۔۔۔ اور میں پھر ثمینہ کو سامنے بے بس ہو کر رہ گیا۔۔۔

بستر پر لیٹتے وقت میں سوچ رہا تھا کہ بہتر ہے کہ کوئی بزنس کر لوں۔۔۔ یہ وکالت میرے بس کی بات نہیں تھی۔۔۔ لیکن وکالت بھی ایک نشہ ہے، کیس کی جیت کا احساس انسان کو مزید آگے بڑھنے پر مجبور کر دیتا ہے۔۔۔

ایک دن خیریت سے گذر گیا۔۔۔ دوسرے دن مسٹر ہاشمی مسز ہاشمی صاحبہ میرے آفس میں موجود تھے۔۔۔ اور میرے مشکور ہو رہے تھے۔۔۔ ہاشمی صاحب اپنے ساتھ نوٹوں سے بھرا ہوا بریف کیس لائے تھے۔۔۔ مسز ہاشمی کہہ رہی تھیں جیسے ہی تمہاری امی نے فون کیا کہ تم نے مخالف پارٹی کا کیس کیوں لیا ہے اور تم ہمارے لئے کیا کرنا چاہتے ہیں تو سچ مانو بیٹے تم پر فخر محسوس ہوا۔۔۔

وہ لڑکی کب آئے گی۔۔۔ کیا تم نے اسے وقت دے رکھا ہے۔۔۔

دیکھئے آنٹی میں نے اس کو سمجھانے کی کوشش کی ہے۔۔۔ لیکن وہ بہت جذباتی ہو رہی تھی۔۔۔ اب میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی کوشش کریں۔۔۔ اور میں بھی کروں اور اگر وہ نہیں بھی مانتی تو ایک دو ماہ بعد اس کا جذباتی پن ختم ہو جائے گا اور وہ نرم پڑ جائے گی اور بات بن جائے گی۔۔۔ دیکھا جائے تو اس کا بھائی قتل ہوا ہے۔۔۔ اس کا جذباتی ہونا قدرتی امر ہے۔۔۔ بس آپ راستہ ہموار کیجیئے۔۔۔ دروازہ کھلا چھوڑ دیجئے۔۔۔ وہ آہستہ آہستہ وہیں لوٹ آئے گی۔۔۔

ہاشمی صاحب نے کرسی پر پہلو بدلا اور بولے۔۔۔

ہم اپنے ساتھ ڈھیر سارا روپیہ لائے ہیں! اگر یہ کم پڑ گیا تو مزید لے آئیں گے بس اس کا راضی ہونا شرط ہے ــــ

آپ گھبرائیے مت ــــ سب ٹھیک ہو جائے گا ــــ

اچانک وہ اندر داخل ہوئی ــــ کیونکہ میں نے اپنے آدمی کو کہہ رکھا تھا کہ جیسے ہی وہ آئے اسے اندر بھیج دے ــــ بالکل ہوا کی مانند وہ اندر داخل ہوئی تھی ــــ وہی چادر ــــ جو شاید ایک ہی تھی اس نے اوڑھ رکھی تھی ــــ سادہ لباس ــــ اور وہی سپاٹ سا چہرہ ــــ بس آنکھوں کو دیکھ کر کبھی کبھار اندازہ ہوتا تھا کہ وہ زندہ ہے ــــ میں نے نجانے کیوں اٹھ کر اس کا استقبال کیا تھا ــــ اور اسے کارنر کو کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا ــــ اس نے کرسی پر بیٹھتے ہی اپنے سامنے بیٹھے ہوئے ہاشمی صاحب اور مسز ہاشمی کو ایک نظر دیکھا تھا ــــ اسکے چہرے پر ایک لمحے کے لئے کئی رنگ ابھرے تھے کیونکہ عدالت کے باہر بھی اسے ہاشمی سے ملا چکا تھا ــــ اس کا چہرہ پھر سپاٹ ہو گیا تھا ــــ میرے لئے بڑا نازک مرحلہ تھا ــــ جس کے لئے میں کافی دیر سے تیاری کر رہا تھا ــــ لہٰذا الفاظ کی نوک پلک سنوار کر میں بولا

"الماس یہ یوسف کے والدین ہیں ــــ تم سے کچھ کہنا چاہتے ہیں ــــ"

اس نے ایک نظر میری طرف دیکھا تھا ــــ اور وہ نظر ایسی ہی تھی کہ میں اپنی نظروں سے خود ہی گر گیا تھا ــــ کیا کچھ نہیں تھا اس کی اس نگاہ میں ــــ بے بسی، شکایت، اپنی غربت کا احساس ــــ اور اپنی کم مائیگی کا زہر ــــ

میں اپنی جگہ پہلو بدل کر رہ گیا ــــ وہ نظریں جھکا چکی تھی ــــ اسکی نظریں میری میز کی سطح پر جمی ہوئی تھیں ــــ اس نے میری بات کا جواب نہیں دیا تھا اور اسی لمحے بیگم ہاشمی بول پڑیں ــــ

بیٹی میں ایک ماں ہوں ــــ میں جانتی ہوں کہ تیرے بھائی کو واپس نہیں لایا جا سکتا ــــ اس کی تلافی نہیں کی جا سکتی ــــ لیکن گھر برباد ہونے سے بچا لو ــــ تیرا بھائی تو واپس نہیں آ سکتا ــــ لیکن میری گود خالی مت کرو ــــ جو مانگو ہم تمہیں دینے کو تیار ہیں ــــ

ہاں بیٹی ــــ میں اس بدنصیب کا باپ ہوں ــــ ہاشمی صاحب بول پڑے ــــ

ہمارا قصور صرف اتنا ہے کہ ہم نے اسے جنم دیا ہے ــــ ایک ہی چراغ ہے اگر بجھ گیا تو پورے گھر میں ہی نہیں پوری زندگی میں اندھیرا ہو جائے گا ــــ دیکھا جائے تو مرنے والے سے میرے بیٹے کی کوئی دشمنی نہیں تھی ــــ وہ اچانک سامنے آ گیا تھا ــــ اور ــــ وہ ایکدم خاموش ہو گئے تھے ــــ کیونکہ الماس نے میز کی سطح سے نظریں اٹھا کر ان کی طرف دیکھا تھا ــــ

اور ان نگاہوں میں شاید اس قدر نفرت کی آگ تھی کہ ہاشمی صاحب جو کچھ کہنے کی بجائے خاموش ہو گئے تھے ــــ لیکن شاید بیگم ہاشمی نے ان آنکھوں کو غور سے نہیں دیکھا تھا ــــ اس لئے بول پڑی تھیں ــــ

ہاں بیٹی ۔۔۔ اس ماں کا دامن خالی ہونے سے بچا لو ۔۔۔ ہم تمام زندگی تمہاری خدمت کرتے رہیں گے ۔۔۔ خدا گواہ ہے کہ تمہارا بھائی واپس تو نہیں آسکتا ۔۔۔ اور میرا بیٹا واپس آسکتا ہے ۔۔۔ خدا را خوفِ خدا کرلو ۔۔۔ اور ہمیں معاف کر دو اور معاف کر دینے میں بڑا پن اور عظمت ہے ۔۔۔

بولو بیٹی ۔۔۔ ہمارا دامن بھر دو گی ۔۔۔؟

تب الماس نے نظریں اٹھائیں تھیں ۔۔۔ لیکن اب اس کی نگاہیں سپاٹ تھیں۔ وہ کہہ رہی تھی ۔۔۔

تمہارا بیٹا قاتل ہے ۔۔۔ اس نے قتل کیا ہے ۔۔۔ میرے آنگن میں بھی اندھیرا ہوا ہے ۔۔۔ اسے کون دور کرے گا ۔۔۔

میں جانتی ہوں بیٹی ۔۔۔ کہ تمہارے ساتھ ظلم ہوا ہے تمہارا گھر میں اندھیرا ہوا ہے ۔۔۔ لیکن میرے گھر میں مت کرو ۔۔۔ میرے بیٹے سے دانستگی میں قتل ہوا ہے ۔۔۔ اس نے جان بوجھ کر تیرے بھائی کو نہیں مارا ۔۔۔

گولی کس نے چلائی گئی تھی ۔۔۔ کسی نہ کسی کو قتل کرنے کے لئے ۔۔۔ کسی نہ کسی کی جان لینے کے لئے ۔۔۔ کسی کا بیٹا ۔۔۔ کسی کا بھائی ضرور مرتا ۔۔۔ وہ ہر حالت میں قاتل بنتا ۔۔۔ اور ایسے لڑکوں کو جینے کا حق نہیں جو دوسروں کی زندگیوں سے کھیل کر اپنا بڑا پن ظاہر کریں دیکھا جائے انسانی زندگی کی ان کی نظروں میں کوئی قدر و قیمت نہیں ۔۔۔

لیکن معزز خاتون ۔۔۔ یہ سب باتیں قانون پر چھوڑ دو ۔۔۔ انصاف ہوگا ۔۔۔ اور اگر ہاں نہ ہو سکا ۔۔۔ تو پھر میں اوپر والے کا انتظار نہیں کروں گی ۔۔۔ خود انصاف کروں گی ۔۔۔

میرے ہاتھوں میں اس قدر طاقت اور میرے اندر اس قدر جرأت ہے کہ ادھار اتار سکوں ۔۔۔ آپ کا بیٹا صرف قاتل ہے ۔۔۔ اور قاتل کے لئے قانون کے پاس شاید کوئی گنجائش ہو ۔۔۔ لیکن میرے پاس نہیں ۔۔۔

کیا بکواس کر رہی ہو لڑکی ۔۔۔ اپنی حیثیت دیکھی ہے تم نے ۔۔۔ ہاشمی صاحب جھلا کر بولے ۔۔۔

اپنے بیٹے کی زندگی کی بھیک مانگ رہے تھے ۔۔۔ ہاں ابھی کچھ دیر قبل کی تو بات ہے ۔۔۔

ہاشمی صاحب طوفان بنے کھڑے ہو گئے ۔۔۔ اور غرا کر بولے۔ تمہاری غربت پر ترس آگیا تھا ۔۔۔ تم بھوکی ننگی تو ایک وقت کی فیس اپنے وکیل کو ادا نہیں کر سکتی ۔۔۔ کیا کیس لڑو گی ۔۔۔ تم پر ترس کھا کر یہ سب کچھ کیا ہے ہم نے ۔۔۔ یہ چادر جس سے تم نے اپنا مریل سا جسم ڈھانپ رکھا ہے شاید ایک ہی ہے ۔۔۔ کیونکہ ہم نے پرسوں بھی تمہیں عدالت میں اسی کو اوڑھے دیکھا تھا ۔۔۔ اور چلی ہو قتل کا کیس لڑنے ۔۔۔ کبھی تم نے اپنے آپ کو ناپا تولا ہے ۔۔۔

ادھر میں نے دیکھا کہ الماس نے سر جھکا لیا تھا ۔۔۔ اس کا وجود بکھر

کی مانند ساکت ہو گیا تھا ــــ میں اچانک بول پڑا ــــ۔

براہِ مہربانی آپ تشریف لے جائیں ــــ آپ میری موکلہ کی کافی توہین کر چکے ہیں آپ لوگوں کو بات کرنے کا سلیقہ نہیں ــــ انسانی کردار اور اس کی عظمت کا اندازہ اس کی شکل و صورت اور لباس سے لگانے والے اندھے ہوتے ہیں ــــ۔

جایئے تشریف لے جایئے ــــ اب مزید برداشت نہیں کر سکوں گا ــــ۔

میرے الفاظ کی سختی نے کیس کو پلٹ کر رکھ دیا تھا ــــ وہ دونوں ضرورت مند میاں بیوی ہم دونوں کو گھورتے ہوئے چلے گئے ــــ اور اچانک وہ بھی اٹھ کھڑی ہوئی ــــ۔۔

"آپ بیٹھیں ــــ" میں بڑے احترام سے بولا۔

"مجھے اب کیس نہیں لڑنا ــــ" وہ نفرت آمیز انداز میں بولی۔

"کیوں نہیں لڑنا ــــ؟"

اب مجھے کسی وکیل کی ضرورت نہیں رہی ــــ

"بیٹھ جایئے ــــ" میری بات تو سنئے ــــ یہ سب کچھ جو ہوا اس کی محرک میری والدہ تھیں ــــ ان کے لوگوں سے گہرے تعلقات تھے ــــ انہوں نے مجھے مجبور کیا تھا کہ مصالحت کرا دوں ــــ آپ تیار نہیں ہوئیں ــــ یہ آپ کی مرضی تھی ــــ۔۔

میں ہر حالت میں کیس لڑوں گا ــــ اور آپ کی مرضی کے مطابق

لڑوں گا ــــ۔

میں نے کہہ دیا کہ مجھے اب کیس نہیں لڑنا ــــ اور نہ ہی مجھے کسی وکیل کی ضرورت ہے ــــ آپ بہت اچھے انسان ہیں اس ہمدردی اور محبت کا شکریہ ــــ اتنا کہہ کر وہ چلی گئی ــــ میں اسے روکتا رہ گیا تھا۔ اور وہ جس انداز میں آئی تھی واپس لوٹ گئی ــــ اسی لمحے شہناز اندر داخل ہوئی ــــ۔

"سر یہ کیس ہی الٹ پلٹ ہو گیا ــــ کیا میں فائل بند کر دوں۔

نہیں ــــ ہم کیس لڑیں گے ــــ ہم سے بدظن ہو کر گئی ہے۔ اسے غلط فہمی پیدا ہوئی ہے ــــ کہ ہم دوسری پارٹی سے مل چکے ہیں ــــ حالانکہ ایسی کوئی بات نہیں۔

عجیب لڑکی ہے سر ــــ

عجیب ترین کہو ــــ میں کرسی پر بیٹھ گیا ــــ اور وہ بھی بیٹھ گئی۔ اور پھر دونوں کہنیاں میز کی سطح پر لگا کر وہ قدرے جھکتے ہوئے بولی۔ مجھے تو یہ لڑکی کسی زاویے سے بھی لڑکی نہیں نظر آتی ــــ اسے دیکھ کر یوں معلوم ہوتا ہے جیسے قدرت نے بناتے بناتے ادھورا چھوڑ دیا ہو ــــ۔

"شاید تم ٹھیک کہتی ہو ــــ"

شہناز نے مجھے اپنی دلنواز مسکراہٹ سے نوازا ــــ اور بولی۔ اب اس کیس کو کس طرح ہینڈل کریں گے۔

بقول اپنی موکل کے۔ میں اسے سخت سے سخت سزا دلواؤں ۔۔۔ شاید اس کے پاس فیس بھی ادا کرنے کے لئے نہیں۔۔۔ حالانکہ سمجھوتا کر لیتی تو اس کا بہت فائدہ ہوتا ۔۔۔ کم از کم لاکھ روپیہ تو اسے مل جاتا ۔۔۔

میں مسکرا دیا ۔۔۔ اور ۔۔۔ کرسی کی پشت سے ٹک گیا ۔۔۔ کیونکہ شہناز کا مزید بیٹھنے کا ارادہ تھا ۔۔۔ اس لئے میں نے آنکھیں بند کر لیں تھیں ۔۔۔ تاکہ شہناز چلی جائے ۔۔۔ کیونکہ میں اس کی رفاقت زیادہ دیر برداشت نہیں کر سکتا تھا ۔۔۔ اس کے وجود سے اٹھنے والی خوشبو بڑی ہیجان خیز ہوا کرتی تھی ۔۔۔ اس کے وجود کا ایک ایک زاویہ، ہر ایک قوس اپنے اندر ایسے طوفان چھپائے ہوئے تھا کہ میں ان طوفانوں کی زد میں نہیں آنا چاہتا تھا ۔۔۔ کیونکہ میں اکثر محسوس کرتا تھا جیسے اس کے سامنے آتے ہی میری قوتِ ارادی کمزور پڑ جاتی ہے ۔۔۔

وہ ہاسی کھانا تھا۔ اس کے وجود کا گھونگھٹ پہلے بھی کوئی اٹھاتا رہا تھا ۔۔۔ حالانکہ وہ اس کا شوہر تھا ۔۔۔ جس سے وہ طلاق لے چکی تھی ۔۔۔ اور میں نہیں چاہتا تھا کہ کوئی معمولی سی لغزش زندگی بھر کے لئے عذاب بن جائے ۔۔۔ ہاں اگر وہ کنواری ہوتی ۔۔۔ اس کا بدن ان چھوا ہوتا ۔۔۔ تو شاید میں سہاگ رات کو خود ہی اسے چھو کر دیکھتا ۔۔۔ اور اس کے دلفریب قوسوں کی شراب پیتا ۔۔۔ بس

میرے ذہن میں وہ باسی روٹی کا تصور لے کر ابھرتی تھی ۔۔۔ اور میں ہر ممکن طریقے سے اپنا دامن بچائے جاتا تھا ۔۔۔ وہ مجھے آنکھیں بند کر کے کرسی کی پشت سے ٹکا دیکھ کر شاید سمجھ گئی تھی کہ میں مزید گفتگو نہیں کرنا چاہتا ۔۔۔

اس لئے وہ اٹھ کر چلی گئی ۔۔۔ جب کرسی کھسکنے کی آواز ابھری تو میں نے کنکھیوں سے اسے جاتے دیکھا تھا ۔۔۔ بڑی سامرانہ چال تھی۔ اس کی میں اکثر سوچتا تھا کہ وہ چلتے وقت جان بوجھ کر ایک پاؤں پر زور دے کر چلتی ہے جس سے اس کے کولہے ایک عجیب زاویے بنا کے ابھرتے اور ڈوبتے ہیں ۔۔۔ اور یہ نظارہ برداشت کرنا بڑے ظرف کی بات تھی: بڑا حوصلہ تھا میرا ۔۔۔ جو دامن بچا رہا تھا ۔۔۔ کیونکہ وہ اپنی خوبصورتی سے بھی واقف تھی ۔۔۔ اپنے وجود کے ہر زاویے اور قوس کی سحر انگیزی سے باخبر تھی ۔۔۔ ہاں اس ۔۔۔ کو مرد کی کمزوری کا احساس تھا ۔۔۔ شاید یہی وجہ تھی کہ وہ ہر حربہ استعمال کر رہی تھی ۔۔۔ میں اٹھا تھا ۔۔۔ اور تیزی سے آفس سے باہر نکل گیا تھا ۔۔۔ اس وقت اس کے جادو سے بچنے کا یہی ایک طریقہ تھا ۔۔۔

میں نے کئی بار چاہا تھا کہ اسے نکال دوں ۔۔۔ لیکن کوشش کے باوجود اپنے اندر جرأت پیدا نہیں کر پاتا تھا ۔۔۔ مجھے دوسرے دن ایک عجیب و غریب کیس ملا ۔۔۔ دونوں میاں بیوی میرے آفس میں آئے تھے ۔۔۔ خوبصورت جوڑا تھا ۔۔۔ لیکن الگ ہونا چاہتا تھا

دونوں ایک دوسرے کے دامن پر کیچڑ اچھال رہے تھے ۔۔۔ ایک دوسرے کو الزام دے رہے تھے ۔۔۔ بیوی کا موقف تھا کہ اس کا شوہر دوسری عورتوں کے پاس جاتا ہے ۔۔۔ مجھ سے تو میرج کرنے کے باوجود باہر جھک مارتا ہے ۔۔۔ میں اس کے پاس نہیں رہ سکتی اور نہ ہی اس کی حرکتوں کو برداشت کر سکتی ہوں ۔۔۔ لہٰذا الگ ہونا چاہتی ہوں ۔۔۔

مرد کا موقف تھا ۔۔۔ کہ یہ عورت جو میری بیوی ہے از حد بے وقوف ہے ۔۔۔ پہلی غلطی میں نے یہ کی تھی کہ اس کو چاہا ۔۔۔ دوسری غلطی یہ کی اس سے شادی کر لی ۔۔۔ اور اب تیسری غلطی یہ کر رہا ہوں کہ اسے مسلسل برداشت کر رہا ہوں ۔۔۔ یہ چوبیس گھنٹے مجھ پر الزام تراشی کرتی ہے ۔۔۔ گھر کے ماحول کو اپنی کل کل سے بے آرام بنائے رکھتی ہے میں اسے برداشت نہیں کر سکتا ۔۔۔ لہٰذا اس سے الگ ہونا چاہتا ہوں ۔۔۔

میں نے دونوں کی باتیں بڑے غور سے سنی تھیں پھر مسکرا کر بولا تھا ۔۔۔ اگر آپ دونوں الگ ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ دونوں کو وکیل کی کیا ضرورت ہے ۔۔۔؟ خود ہی تین الفاظ کہہ کر الگ ہو سکتے ہیں ۔۔۔

"ضرورت ہے وکیل صاحب ۔۔۔" عورت ایک ایک لفظ پر زور دے کر بولی۔

میری سمجھ میں یہ بات نہیں آ رہی کہ آپ دونوں

کو وکیل کی کیا ضرورت ہے ۔۔۔؟

"ضرورت ہے جناب عالی ۔۔۔" اس بار شوہر زور دے کر بولا۔ پھر مزید بولا۔

جب یہ طلاق کا ذکر کرتی ہے تو میں اس کا خون کرنے پر تل جاتا ہوں ۔۔۔ اور جب میں اسے طلاق دینے پر تیار ہو جاتا ہوں تو یہ مجھے جان سے مار دینے کی دھمکی دیتی ہے ۔۔۔ ہاں وکیل صاحب۔ ہم الگ ہونا چاہتے ہیں ۔۔۔ لیکن خوش اسلوبی سے ۔۔۔ خون خرابے کے بغیر امن سے شانتی سے ۔۔۔

"آپ دونوں نے ایک ہی وکیل کرنا ہے ۔۔۔؟"

ہاں ۔۔۔ اس طرح اخراجات کم ہو جائیں گے ۔۔۔

کوئی سستا سا وکیل کر لیں میری فیس بہت زیادہ ہے ۔۔۔

"کتنی ہے ۔۔۔؟" عورت تیزی سے بولی۔

بیس ہزار روپیہ ۔۔۔

سنا تم نے ۔۔۔ یہ وکیل صاحب کیا کہہ رہے ہیں ۔۔۔ خدا کا خوف ہی نہیں ان کے دل میں ۔۔۔ ہم دونوں پہلے ہی ستائے ہوئے ہیں ۔۔۔ اوپر سے یہ ہماری تمام جمع پونجی چھیننا چاہتے ہیں۔

میری یہی فیس ہے ۔۔۔ میں مسکرا کر بولا۔

ہمارا خیال تھا کہ پانچسو روپے میں کام چل جائے گا ۔۔۔ اتنے پیسے کا تو پٹرول ضائع ہو جانے گا عدالت تک جاتے

جاتے۔

ہم دونوں بہت غریب ہیں وکیل صاحب یہ غریب اتنے پیسے نہیں کماتا۔

صرف اکیس سو روپیہ تنخواہ پاتا ہے۔ بڑی مشکل سے گھر کے اخراجات پورے ہوتے ہیں۔

اگر تمہیں اپنے شوہر کا اسقدر ہی خیال ہے تو ایک دوسرے سے الگ ہونے کا خیال چھوڑ دو۔

ہم ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔

اور الگ بھی نہیں ہونا چاہتے۔ کیوں ٹھیک ہے نا۔ میں دونوں کو گھورتا ہوا بولا۔

میں رہنا چاہتی ہوں لیکن یہ نہیں رکھنا چاہتا۔

یہ جھوٹ بولتی ہے وکیل صاحب۔ یہ خود ہی نہیں رہنا چاہتی۔

ٹھیک ہے آپ دونوں جائیں۔ اور ایک ہفتے بعد آئیں۔ اور پورے ہفتے کی رپورٹ مجھے آکر دیں۔ دونوں اپنی اپنی جگہ رپورٹ تیار کرو کہ تم دونوں نے ایک دوسرے کے ساتھ کیا سلوک کیا۔ میں پھر ہی کوئی فیصلہ کر سکوں گا۔

اور پھر وہ دونوں ایک دوسرے کو گھورتے ہوئے چلے گئے اور اسی لمحے شہناز اندر داخل ہوئی۔ وہ موقع کی تلاش میں ہوتی تھی۔

"یہ کیسا کیس تھا سر۔؟"

تم نے سنا کس قدر عجیب و غریب میاں بیوی تھے۔ جہاں تک میں نے اندازہ لگایا ہے دونوں ایک دوسرے کو بے پناہ چاہتے ہیں۔ الگ بھی نہیں ہونا چاہتے لیکن ایک دوسرے کی معمولی معمولی غلطی کو بھی طوفان بنا دیتے ہیں۔

"میرا دعویٰ ہے کہ زیادہ دیر ساتھ نہیں رہ سکتے۔" شہناز زور دے کر بولی۔ ان دونوں کو سمجھانے والا کوئی نہیں۔ شاید آٹھ دن بعد دونوں کو کچھ بہتر طور پر ہینڈل کر سکوں۔

وہ مسکرائی اور بولی۔ ہر عورت امیر ہو یا غریب وہ بنیادی طور پر پیار کی متلاشی ہوتی ہے۔ خاوند اس کی جائیداد ہوتا ہے۔ اور وہ اس جائیداد میں بٹوارہ برداشت نہیں کرپاتی۔ آپ نے سنا تھا کہ وہ کہہ رہی تھی کہ میرا شوہر پیار مجھ سے کرتا ہے۔ اور جھک باہر مارتا ہے۔

"صرف شک نے دونوں کے درمیان دراڑیں ڈال دی ہیں"؟ ویسے عورت کو شوہر کے معاملے میں اسقدر تنگ نظر نہیں ہونا چاہیے۔ اگر وہ تنگ نظری کا مظاہرہ کرے گی تو وہی کچھ ہوگا جو یہ دونوں کر رہے ہیں۔

تمہارے خیال میں زیادہ گنہگار کون ہے۔ میں سگریٹ سلگاتے ہوئے بولا۔

دونوں برابر کے مجرم ہیں — دونوں برابر کے گنہگار ہیں —
اگر شوہر باہر دوسری عورت کے پاس جاتا ہے تو اس کی بیوی کے اندر کوئی کمی ہوگی — وہ اسے مطمئن نہیں کر پائی ہوگی — وہ آنکھوں سے بولی تھی —

میں نے فوراً سوچ لیا تھا کہ اب گفتگو کو مزید طول دینے کی بجائے ختم کر دینا چاہیے — ورنہ یہ اور قریب ہونے کی کوشش کرے گی —

"میں آپ کے لئے چائے بنا دوں —" اس نے قریب بیٹھنے کا بہانہ تلاش کر لیا — مجھے چائے کی واقعی طلب ہو رہی تھی — لیکن اس سے پہلے کہ میں کوئی جواب دیتا وہ اٹھ کر چلی گئی — ہم نے چھوٹا سا کچن بنا رکھا تھا — جہاں چائے وغیرہ تیار کی جاتی تھی۔ اور یہ کام اکثر شہناز کیا کرتی تھی۔ جب وہ اٹھ کر کچن کی طرف گئی تو میری نگاہوں نے اس کی پشت کو ناپا تولا تھا — اور مجھے یہ عادت پڑ گئی تھی — اور میں یہ بھی جانتا تھا کہ یہ آزادی دعوت نظارہ ہوتا تھا — اس نظارے میں پکار کی استعداد بدرجہ اتم موجود ہوتی تھی — لیکن میں تھا کہ اپنی قوت ارادی کے بل بوتے پر بچ نکلتا تھا —

وہ بڑی پھرتی سے دو کپ چائے تیار کر لائی تھی — اور ایک میرے سامنے میز کی سطح پر رکھتے ہوئے اسقدر میز کی طرف

جھکی کہ میرے اندر جیسے زلزلہ آگیا ہو — کیونکہ اس کے بلاؤز کے اندر جو بلوہ تھا — اس کی حرکت نے میری آنکھوں کو خیرہ ہی نہیں کیا تھا بلکہ میرے اندر دبی ہوئی خواہشوں کو ہوا دی تھی۔ وہ پھر کرسی پر بیٹھ گئی تھی اور میں لرزتے ہوئے ہاتھوں سے چائے اٹھا کر سپ کی تھی —

"چائے اچھی بنی ہے سر —؟"

ہاں تم چائے بہت اچھی بناتی ہو —

شکریہ سر —

یہ جملہ اکثر چائے کے بعد ادا ہوتا تھا — میں نیم جان سا مسکرایا اور بولا۔

میں سوچ رہا ہوں کہ وکالت کا پیشہ چھوڑ کر بزنس کر لوں۔

یہ کیوں سوچ رہے ہیں آپ —؟

کیونکہ اس معزز پیشے میں سوائے جھوٹ کے اور کچھ نہیں — ہم طوائفوں کی مانند دکان سجا کر بیٹھ جاتے ہیں اور موکلوں کی تلاش میں نگاہیں دوڑتی رہتی ہیں — چوبیس گھنٹے انتظار رہتا ہے —

یہ آپ کیا فرما رہے ہیں سر — اسقدر معزز پیشے کو اتنے گھٹیا الفاظ سے مت نوازیئے۔

تم نے شوہر سے طلاق کیوں لی تھی — میں نے اچانک

موضوع بدل دیا۔

اور وہ بے ساختہ چونکی ـــ چند لمحوں تک میری طرف دیکھتی رہی ـــ کیونکہ میں نے یہ سوال اچانک ہی نہیں کیا تھا بلکہ پہلی بار کیا تھا ـــ اور وہ میرے سوال کو ہی نہیں تولتی رہی تھی۔ بلکہ میرا چہرا بھی پڑھتی رہی ـــ کچھ لمحوں کے بعد وہ بڑے وزنی الفاظ میں بولی۔

ـــ بے پناہ خشک انسان تھا ـــ تنگ مزاج تھا ـــ عورت کی افادیت کو پہچانتا نہیں تھا ـــ وہ چاہتا تھا کہ عورت صرف ایک نرم و گداز بستر ہے ـــ اسے جب چاہا جس وقت چاہا استعمال کیا ـــ لیکن یہ نہیں جانتا تھا ـــ کہ عورت اپنے شوہر سے کس چیز کی متلاشی ہوتی ہے ـــ۔

"کس شے کی متلاشی ہوتی ہے ـــ؟ میں خواہ مخواہ پوچھ بیٹھا۔

پیار کی ـــ وہ یوں بولی جیسے اس نے یہ الفاظ میرے لئے کہے ہوں ـــ۔

پیار تو ہر شوہر اپنی عورت کو کرتا ہے ـــ۔

کرتا ہے صرف اپنی عورت سمجھ کر ـــ۔

کیا بات ہوئی ـــ میں تعجب سے بولا۔

"پیار تو یہاں سے اٹھتا ہے ـــ وہ سینے پر ہاتھ رکھ کر بولی ـــ" اندر سے اٹھتا ہے ـــ وجود کی گہرائیوں سے اٹھتا ہے

اور شبنم کے قطروں کی طرح عورت کے وجود میں اترتا ہے ـــ ہاں وہ پیار جو عورت کو بے جان کر دے ـــ اور اسے احساس دلا دے کہ تیرے سوا کچھ نہیں ـــ ہاں عورت کچھ ایسے ہی پیار کی متلاشی ہوتی ہے ـــ اسے اسقدر دولت اور آسائش زندگی کی ضرورت نہیں ہوتی جسقدر مرد کی چاہت کی ـــ آپ نے سوال کیا تھا کہ طلاق کیوں ہوئی ـــ تو میرا جواب یہ ہے کہ میرا شوہر مجھے اپنی جائیداد تو سمجھتا تھا ـــ لیکن اس جائیداد کو استعمال کرنے کا سلیقہ نہیں جانتا تھا ـــ اسے برتنے کے ڈھنگ سے ناآشنا تھا ـــ گھر کی سبزی، بھیڑ بکری اور گائے کی اہمیت دیتا تھا ـــ اور پھر سب سے بڑی بات یہ تھی کہ عورت شوہر کی شک والی نگاہ کو برداشت نہیں کر پاتی ـــ اپنی ذات کی نفی برداشت نہیں کر پاتی ـــ اور ہر روز میرے وجود کی ـــ میری ذات کی نفی کرتا رہتا تھا ـــ اور میں ہر روز اندر سے ٹوٹتی اور مرتی رہتی تھی ـــ لہٰذا نوبت طلاق تک جا پہنچی ـــ لیکن یہ سوال آپ نے کیوں کیا تھا ـــ

میں کہنا چاہتا تھا کہ میرا دماغ خراب تھا ـــ لیکن میں صرف مسکرا کر رہ گیا ـــ وہ میری طرف دیکھے جا رہی تھی ـــ اور میں چائے کا گھونٹ لے کر رہ گیا ـــ اور بولا۔

یورپ میں یہ سب نہیں ہوتا ـــ

"پھر کیا ہوتا ہے ـــ؟"

اپنی زندگی کو خوب انجوائے کیا جاتا ہے ۔۔۔ جیو اور جینے دو کے اصول چلتے ہیں ۔۔۔ ہر انسان کو مکمل آزادی ہوتی ہے ۔۔۔ کوئی بھی کسی کا ملازم نہیں ہوتا ۔۔۔ عورت شوہر رکھنے کے باوجود بوائے فرینڈ رکھتی ہے ۔۔۔ اور ۔۔۔

یہ مشرق ہے یورپ نہیں ۔۔۔ کیا آپ پسند کریں گے کہ آپ کی عورت بوائے فرینڈ کو لے کر گھومتی پھرے اور آپ گھر پر اس کا انتظار کرتے رہیں ۔

میں لاجواب ہو گیا ۔۔۔ شاید میں نے موضوع ہی غلط چھیڑ دیا تھا ۔۔۔

میں سگریٹ کا کش لے کر پھر مسکرایا اور بولا ۔۔۔

وہ قوم زندہ دل ہے ۔ حقیقت کا سامنا کرتے ہوئے بھی ڈرتی نہیں ۔

" وہ زندہ دلی آہستہ آہستہ ہم لوگ بھی اپنا رہے ہیں ۔۔۔ اور ۔۔۔ "

ختم کرو ۔۔۔ پھر اس موضوع پر بات کریں گے ۔۔۔ میں اتنا کہہ کر اٹھ گیا ۔۔۔ اپنا کوٹ اٹھایا اور آفس سے نکل گیا ۔

یہ تھی شہناز ۔۔۔ جو ہر لمحے میرے اعصاب پر سوار ہوتی جا رہی تھی ۔ اور میں اپنی قوت برداشت کھوتا جا رہا تھا ۔۔۔

ارشد کیس کی میں پیروی کر رہا تھا ۔۔۔ تاریخ آئی تو میں عدالت میں موجود تھا ۔۔۔ لیکن مجھے الماس نظر نہیں آئی تھیں ۔۔۔ لیکن میں نے پروا نہیں کی ۔۔۔ اور اپنا کاروبار جاری رکھا ۔۔۔ میری مسٹر ہاشمی سے ملاقات

بھی ہوئی جنہوں نے مجھے گھور کر دیکھا تھا ۔۔۔ لیکن میں نے ان کی سرد نگاہوں کو کوئی اہمیت نہیں دی اور فارغ ہو کر آفس آ گیا ۔۔۔ اور ان دونوں میاں بیوی کو اپنا منتظر پایا ۔۔۔ وہ یوں بیٹھے ہوئے تھے جیسے میرے آنے سے پہلے لڑتے جھگڑتے رہے ہوں ۔۔۔ دونوں الگ الگ بیٹھے ہوئے تھے ۔۔۔ جیسے روٹھے ہوئے صنم ہوں ۔۔۔ میں نے مسکرا کر دونوں کی طرف دیکھا تھا ۔۔۔ اور کوٹ اتار کر اپنی چیئر پر بیٹھ گیا ۔۔۔

معلوم ہوتا ہے کہ آپ دونوں نے کوئی فیصلہ کر لیا ہے ۔۔۔

ہاں ہم نے فیصلہ کر لیا ہے کہ ایک ساتھ نہیں رہ سکتے ۔۔۔ عورت بولی ۔۔۔

" کیوں نہیں رہ سکتے ۔۔۔ " ؟

کیوں کہ یہ انسان جو میرا شوہر کہلاتا ہے نئے جوتے کی مانند کاٹتا ہے اور پرانے جوتے کی مانند ساتھ چھوڑ دینا چاہتا ہے ۔۔۔

اگر یہ ساتھ چھوڑ دینا چاہتا ہے تو آپ مت چھوڑیں ۔۔۔

میں اسے برداشت نہیں کر سکتی ۔۔۔

میں بھی نہیں کر سکتا ۔۔۔ شوہر بھی بول پڑا ۔

میں نے انٹر کام پر شہناز کو چائے لانے کے لئے کہا ۔۔۔ پھر عورت سے مخاطب ہوا ۔۔۔

آپ طلاق لینا چاہتی ہیں ۔۔۔

"جی ہاں ۔۔۔ میں اب ایک پل بھی اس کے پاس نہیں رہ سکتی۔"

ٹھیک ہے ۔۔۔ آپ باہر تشریف رکھیں میں آپ کے شوہر سے بات کر لوں۔

میرے سامنے کیجئے ۔۔۔ یہ زبردستی ہر برائی میرے سر تھوپ دے گا ۔۔۔ وہ تیز ہو کر بولی ۔۔۔

چاہیں تو مت جائیے ۔۔۔ آپ دونوں کے کاغذات تیار ہو چکے ہیں ۔۔۔

ابھی کچھ دیر بعد آپ کو فارغ کر دیا جائے گا ۔۔۔ ہاں مسٹر۔ آپ اپنی بیوی کو طلاق دینا چاہتے ہیں ۔۔۔

"جی ہاں بالکل ۔۔۔"

میں نے دونوں کو باری باری گھورا تھا ۔۔۔ اتنے میں شہناز چائے لے کر آ گئی ۔۔۔ اس نے سب سے پہلے کپ میرے سامنے رکھا پھر ان دونوں میاں بیوی کے آگے رکھا ۔۔۔ میں نے دیکھا ریاض نے بڑی پور نگاہوں سے شہناز کو دیکھا تھا ۔۔۔ پھر جیسے ہی شہناز بیٹھ گئی تو میں بول پڑا۔

مسٹر ریاض صاحب ۔۔۔ یہ میری سیکرٹری شہناز ہیں اور کچھ عرصہ قبل اپنے شوہر سے طلاق لے چکی ہیں ۔۔۔ اب یہ تنہا زندگی گزار رہی ہیں ۔۔۔ میں نے ان سے آپ کے بارے بات کی تھی۔ کہ اگر آپ اپنی بیوی کو طلاق دینے پر تیار ہو گئے اور آپ دونوں

کا سمجھوتہ نہ ہو سکا تو شہناز سے آپ کا نکاح کر دیا جائے۔

"جی ۔۔۔" ریاض کے ہاتھ سے کپ گرتے گرتے بچا ۔۔۔ اور اس کی بیوی کلثوم کے چہرے پر کئی رنگ آ کر گزر گئے ۔۔۔ میں پھر بولا۔

شہناز بہت اچھی عورت ہے ۔۔۔ خدمت گزار اور فرمانبردار ۔۔۔ آپ کو کبھی شکایت کا موقع نہیں دے گی ۔۔۔ میں نے شہناز سے بھی بات کر لی ہے ۔۔۔ انہیں آپ پسند ہیں ۔۔۔

یہ ۔۔۔ یہ نہیں ہو سکتا ۔۔۔ کلثوم چیخ پڑی۔

محترمہ آپ آرام سے بیٹھ جائیں ۔۔۔ اور ان کاغذات پر دستخط کر دیں ۔۔۔

طلاق کے کاغذات آ گئے ہیں ۔۔۔۔

میں بے حد خشک لہجے میں بولا ۔۔۔

اور کلثوم جیسے پاگل ہو گئی ہو ۔۔۔ اس نے گھور کر شوہر کی طرف دیکھا اور بولی۔

کیوں جی ۔۔۔ آپ اب اس عورت سے دوسری شادی کریں گے ۔۔۔؟

تو کیا ساری عمر رنڈوا بیٹھا رہوں گا ۔۔۔۔

میں مر گئی ہوں کیا ۔۔۔ جو اپنے آپ کو رنڈوا کہہ رہے ہو۔ شرم نہیں آتی تمہیں ۔۔۔؟

میں تمہیں طلاق دے رہا ہوں ــــ اور تم بھی اپنے لئے کوئی گدھا تلاش کر لینا ــــ۔

میں تمہیں جان سے مار دوں گی ــــ۔

چلو اٹھو یہاں سے گھر چل کر فیصلہ کر لیتے ہیں ــــ ہمارے پاس اتنی فیس نہیں ہے کہ اس وکیل کو دے سکیں ــــ۔

میرا خیال ہے آپ دونوں گھر جا کر فیصلہ کر کے آئیں ــــ اور آکر دستخط کر دینا ــــ کیوں شہناز ٹھیک ہے نا ــــ؟

جی ہاں ــــ بالکل درست فرمایا آپ نے ــــ۔

اٹھیے جی ــــ کلثوم ریاض کا ہاتھ پکڑ کر چلاتے ہوئے بولی ــــ اور ریاض نے جیسے ہی میری طرف دیکھا میں نے آنکھ مار دی ــــ اور ریاض شاید میرا اسٹ آپ سمجھ گیا تھا ــــ لیکن اس کے باوجود اس نے شہناز کی طرف بڑی للچاتی ہوئی نگاہوں سے دیکھا تھا ــــ اور کلثوم اس کا ہاتھ پکڑ کر یوں باہر نکلی جیسے اسے خطرہ ہو کہ اس کا شوہر چھن جانے والا ہو ــــ۔

واہ خوب دماغ درست کیا آپ نے سر بیگم صاحبہ کا ــــ شہناز ہنس کر بولی۔ اور میں مسکرا کر کرسی کی پشت سے ٹک گیا اور بولا۔

یہ ایک نفسیاتی کیس تھا ــــ دونوں ایک دوسرے کو چاہتے تھے ــــ ایک دوسرے کے بغیر جینے کا تصور نہیں کر سکتے تھے۔ البتہ محترمہ کلثوم چرب زبان تھی۔ تیز طرار تھی اسے قابو کرنے

کا یہی ایک حل تھا۔ جو میں نے پیش کر دیا ــــ اب یہ ہوگا کہ وہ بالکل سیدھی ہو جائے گی ــــ اس کی سب چرب زبانی اور تیز طراری ہوا ہو جائے گی ــــ اور ہر حالت میں اپنے شوہر کی تابعداری کرے گی۔ اس کی عقل میں یہ بات گھس جائے گی کہ اس نے ذرا بھی گڑبڑ کی تو اس کا شوہر شہناز جیسی خوبصورت سیکرٹری سے شادی کرے گا ــــ لہٰذا اس کی طرف سے جھگڑے کا امکان ختم ہو جائے گا ــــ۔

آپ کا مطلب ہے اس کا شوہر جھگڑا نہیں کرتا ــــ۔

شوہر امن پسند ہوتا ہے ــــ وہ گھر کی کل کل سے ڈرتا ہے اور کوشش کرتا ہے کہ اس کی کسی بات سے بدمزگی پیدا نہ ہو ــــ اور اسے بھی وہ میرا اسٹ اپ سمجھ گیا تھا ــــ لہٰذا اب خود کوشش نہیں کرے گا کہ مزید بدمزگی پیدا ہو ــــ۔

اچھا سٹ اپ تھا ــــ میں تو ڈر ہی گئی تھی کہ کس گدھے کے ساتھ آپ مجھے منسوب کر رہے ہیں ــــ لیکن فوراً بات سمجھ میں آگئی ورنہ مجھے تو خود غش آنے والا تھا ــــ

میں مسکرا دیا ــــ اور بولا۔

شادی کر لو اب ــــ شاید تمہیں بھی ایک اچھے ساتھی کی ضرورت ہے ــــ۔

ساتھی کی ضرورت تو ہے ــــ لیکن شادی نہیں کرنا چاہتی ــــ بس آپ کی خدمت کر کے زندگی گزارنا چاہتی ہوں ــــ اس دور

میں آئیڈیل ملنا بہت مشکل ہے ۔۔۔

آئیڈیل ۔۔۔ مگر کیسا آئیڈیل ۔۔۔

ہر عورت کا ایک آئیڈیل ہوتا ہے ۔۔۔

مثلاً ۔۔۔

مثلاً ۔۔۔ جیسے آپ ہیں ۔۔۔ خوبصورت، گفتار، خوش لباس اور ۔۔۔

ارے کیوں بے وقوف بنا رہی ہو ہمیں ۔۔۔ میں گھبرا کر بولا تھا ۔۔۔ کیونکہ خود ہی اپنی بات میں پھنس گیا تھا ۔۔۔

سچ کہتی ہوں سر ۔۔۔ مجھے ایسا ہی شوہر چاہیئے ۔۔۔ جیسے آپ ہیں ۔۔۔

اگر نہ ملا تو ۔۔۔؟

پھر تمام زندگی شادی نہیں کروں گی ۔۔۔

کیا دنیا کی تمام عورتیں جو اپنے شوہروں کے ساتھ رہ رہی ہیں۔ وہ شوہر ان کے آئیڈیل ہیں کیا ۔۔۔؟

میں صرف اپنے بارے بات کر رہی ہوں ۔۔۔ دوسری بار جھک نہیں ماروں گی نا

۔ لیکن پلیز سر آپ اس موضوع کو نہ چھیڑا کریں ۔۔۔ مجھے شادی نہیں کرنا۔

اور میں اٹھ کر ملحقہ کمرے میں چلا گیا ۔۔۔ جہاں میں دو گھنٹے آرام کیا کرتا تھا چاہتا تھا کہ شہناز سے پیچھا چھوٹ جائے حالانکہ مجھے آرام کی ضرورت نہیں تھی ۔۔۔ میں جا کر بستر پر لیٹ گیا تھا ۔۔۔ اور صرف یہی سوچ رہا تھا کہ شہناز سے کس طرح جان چھڑاؤں ۔۔۔ کہ وہ اندر

چلی آئی ۔۔۔ میں نے چونک کر اس کی طرف دیکھا ۔۔۔ اور بولا ۔

جب بھی کوئی آیا ہے اسے شام کا وقت دے دو ۔۔۔ میں کچھ دیر آرام کروں گا ۔۔۔

آپ کی طبیعت تو ٹھیک ہے نا ۔۔۔؟

کچھ سر میں درد ہے ۔۔۔

لائیے میں داب دوں ۔۔۔

ارے نہیں ۔۔۔ میں گھبرا کر بولا ۔۔۔

اور وہ مسکرا کر میرے بائیں پہلو بیٹھ گئی اور میرے سر پر ہاتھ رکھتے ہوئے بولی ۔۔۔

میں غیر تو نہیں ہوں ۔۔۔ آپ کی پرسنل سیکرٹری ہوں ۔۔۔

میں نے اپنے سر پر رکھا ہوا اس کا ہاتھ پکڑ لیا اور ایکدم اٹھنے کی کوشش کی ۔۔۔ اور ہوا یوں کہ وہ جھٹکا کھانے سے سیدھی میرے اوپر چلی آئی ۔۔۔ اور وہ بھی کچھ اس انداز سے کہ میں چت پڑا تھا اور وہ میری چھاتی پر لیٹی ہوئی تھی ۔۔۔

ایک طوفان تھا جو امڈ پڑا تھا ۔۔۔ میں نے ہڑبڑا کر اٹھنا چاہا کہ اس نے خود کوشش کر ڈالی اور وہ بھی کچھ اس انداز سے کہ اس کی چھاتی میرے سینے سے رگڑ کھاتی ہوئی ۔۔۔ میرے اندر قیامت بپا کرتی ہوئی اوپر کو اٹھی ۔۔۔

میرے سینے کی سانس ٹوٹ گئی تھی ۔۔۔ اس کے اعضاء کی حرکت

کا انقطاع مجھے یوں لگا جیسے نبضِ کائنات رک گئی ہو، ڈوب گئی ہو، اور اسی لمحے کوئی اندر داخل ہوا — میں بوکھلا کر سیدھا ہوا۔ نگاہیں دروازے تک گئیں تو جیسے پتھر ہو گیا — سامنے میلی سی چادر میں الماس کھڑی تھی۔

شہناز نے اسے گھور کر دیکھا — اور ہونٹ بھینچ کر بولی۔

تمہیں پرائیویٹ روم میں داخل ہونے کی اجازت کس نے دی تھی۔

مجھے نہیں معلوم تھا — کہ یہاں پرسنل سیکرٹریاں اپنے حسن کی خیرات بھی بانٹتی ہیں —

"شٹ اپ۔" شہناز آپے سے باہر ہو گئی تھی۔

آپ باہر جائیے مجھے اپنے وکیل سے بات کرنی ہے — وہ نفرت انگیز انداز میں بولی۔

آپ باہر تشریف رکھیں میں آ رہا ہوں — میں خفیف ہو کر بولا —

اور وہ مجھے تیز نظروں سے میری طرف دیکھتے ہوئے باہر نکل گئی۔

بڑی بدتمیز اور گنوار ہے — شہناز تپ کر بولی — لیکن میں شرمسار تھا — میں نے ٹائی کی گرہ درست کی — اور شہناز کو وہیں چھوڑ کر باہر نکل آیا —

وہ خاموشی سے ایک طرف کھڑی تھی — میں خاموشی سے اپنی سیٹ پر چلا گیا — بے پناہ شرمندہ تھا — میں نے سگریٹ سلگا کر ایک طویل کش لیا۔ اور ہاتھ کے اشارے سے اسے بیٹھنے کو کہا۔

لیکن وہ اپنی جگہ سے ایک انچ بھی نہ ہلی — البتہ اس نے اپنی چادر کے اندر سے ہاتھ نکال کر نوٹوں کی ایک بڑی سی گڈی نکال کر میز پر رکھ دی۔

یہ کیا ہے — ؟ میں بوکھلا کر بولا —

آپ کی فیس — پورے پچاس ہزار ہیں —

اتنے سارے روپے آپ نے کہاں سے حاصل کیے ہیں — میں جو چور بنا ہوا تھا اور شرم سے پانی پانی ہو رہا تھا بڑی مشکل سے کہہ دیا۔

آپ کو اپنی فیس سے مطلب ہونا چاہیے — یہ پوچھنے کا حق نہیں کہ میں نے آپ کی فیس کہاں سے حاصل کی ہے —

بیٹھ جائیے — میں خفیف ہو کر بولا —

"شکریہ —" وہ یوں بیٹھی جیسے اس نے میری حالت پر بہت احسان کیا ہو۔

مجھے اپنا ہمدرد اور دوست سمجھیے۔

"جی —" وہ لفظ دوست سے جیسے پریشان ہو گئی ہو۔

میرا مطلب ہے کہ آپ مجھ پر اعتماد کیوں نہیں کر رہیں اور اندر جو کچھ آپ نے دیکھا وہ صرف نظری دھوکہ تھا — میری آنکھ میں کچھ پڑ گیا تھا اور شہناز اسے نکال رہی تھی — آپ کچھ اور مت سمجھیے —

ہاں بالکل یہی بات تھی — میں جو نروس تھا — اس کی نگاہوں کی تپش سے گھبرا گیا تھا — خواہ مخواہ اپنی صفائی پیش کرنے لگ گیا تھا — حالانکہ ہونا یہ چاہیے تھا کہ اسے خود ڈانٹ دیتا کہ پرائیویٹ

روم میں اسے آنے کی کیا ضرورت تھی — یا پھر بالکل اسے نظر انداز کر دیتا — اسقدر اہمیت ہی نہ دیتا — لیکن میں نے بوکھلاہٹ میں مزید حماقت کر ڈالی تھی —

اور وہ مجھے صفائی پیش کرتے دیکھ کر میری طرف یوں دیکھے جا رہی تھی جیسے میری بات اس کی سمجھ میں نہیں آ رہی تھی —

ہاں تو میں عرض کر رہا تھا کہ اتنی بڑی رقم آپ کے پاس کہاں سے آئی — ؟

مسٹر ہاشمی گھر تک آ پہنچے تھے ۔ ایک لاکھ روپیہ لے آئے تھے ساتھ ۔ بہت دولت ہے ان کے پاس — میں نے سوچا کہ تھوڑا بہت وزن ہلکا کر دوں —

انہوں نے اتنی بڑی رقم کیس واپس لینے میرا مطلب ہے راضی نامہ کے لئے دیا ہو گا ۔ لیکن آپ یہ رقم مجھے کیوں دے رہی ہیں — ؟

آپ کی فیس ادا کر رہی ہوں — اور پھر آپ نے خود ہی یہ راستہ دکھایا تھا — کہ روپیہ لے لوں —

وہ تو سب ٹھیک ہے لیکن جب کیس ہی ختم ہو رہا ہے تو فیس کیسی — انہیں آپ رکھ لیں —

ہم کیس لڑیں گے — وہ میری آنکھوں میں دیکھتے ہوئے بولی ۔

کیا مطلب — میں پریشان ہو کر بولا ۔

ہم کیس لڑیں گے — یہ رقم کیس کے لئے حاصل کی ہے — اور میں

ایکدم سن ہو گیا — جس کو میں بہت معمولی لڑکی سمجھ رہا تھا — وہ بہت خطرناک لڑکی تھی — اسقدر خطرناک کہ اس پر کسی لمحے اعتبار نہیں کیا جا سکتا تھا ۔

"یہ تو دھوکہ ہے — فراڈ ہے — فریب ہے —"

اور میں نے پہلی بار اس کے ہونٹوں کو پھیلتے دیکھا — جیسے وہ مسکرائی ہو لیکن وہ مسکراہٹ بڑی زہریلی تھی —

سنا ہے کہ جنگ اور محبت میں سب کچھ جائز ہوتا ہے —

جی ہاں — میں ہونق ہو گیا تھا —

یہ پورا پچاس ہزار روپیہ ہے — کیس میں کہیں بھی جھول نہیں آنا چاہیے — اور ہاں میری غلطی تھی کہ بے دھڑک وہاں تک چلی آئی — دراصل آپ کا آدمی باہر موجود نہیں تھا — آئندہ احتیاط کریئے گا — اور — اور وہ مزید کچھ کہتے کہتے رک گئی — میں جو پانی پانی ہو رہا تھا اسے گھور کر رہ گیا — اور وہ پھر بولی ۔

اور آپ اپنی اس حسین سیکرٹری کو قابو میں رکھیئے گا ۔ میں ذات کی نفی برداشت کرنے کی عادی نہیں — اتنا کہہ کر وہ تیزی سے اٹھی تھی ۔ اور میری طرف ایک بھرپور نگاہ ڈال کر تیزی سے باہر نکل گئی — اور میں جیسے ساکت ہو گیا تھا — شہناز جو ابھی تک اندر ہی تھی اس کے جاتے ہی داخل ہوئی اور بولی ۔

یہ تو بڑی خطرناک ہے سر — مسٹر ہاشمی کو لوٹ لائی ہے اور —

"ہمیں اس کے ذاتی فعل سے کوئی واسطہ نہیں ۔" میرا لہجہ بڑا خشک تھا۔۔ اور شہناز پریشان ہو کر باہر نکل گئی ۔

دراصل میرے کردار پر کیچڑ پڑ رہا تھا۔۔ اور یہ حقیقت تھی کہ ہم دونوں جس خطرناک حالت میں تھے وہ کوئی اچھی پوزیشن نہیں تھی ۔۔

اگر وہ نہ آتی تو شاید ہم کچھ آگے بڑھ جاتے۔۔ عین ممکن تھا کہ شہناز کی خواہش اور میرے اندر اٹھنے والا طوفان پوری کر چکا ہوتا۔۔ یہ اچھا ہوا تھا کہ وہ آ گئی تھی ۔۔ لیکن برا ہوا کہ میں اس کی نظروں میں گر گیا تھا۔ جانے کیوں میں اس لڑکی کے سامنے کمزور پڑتا جا رہا تھا۔۔ اور یہ بات شروع سے ہی ہو رہی تھی کہ کوئی بات مجھے اس سے خوفزدہ کر رہی تھی۔ کوئی جذبہ اس کا کیس لڑنے پر اکساتا تھا۔۔ اس کے اندر کوئی ایسی بات تھی جسے میں غیر محسوس انداز میں محسوس تو کر رہا تھا۔۔ لیکن وہ بات کھل کر سامنے نہیں آ رہی تھی ۔۔ میں اس سے مرعوب ہو جاتا تھا۔۔ اس کی شخصیت کے اندر کوئی ایسی بات تھی جو مجھے نظر تو نہیں آ رہی تھی۔ لیکن کبھی کبھار احساس ضرور پیدا ہو جاتا تھا۔۔ پھر اس واقعے کے بعد چار روز تک میں آفس نہیں آیا تھا۔۔ شہناز کا سامنا کرتے ہوئے ڈرتا تھا۔۔ آخر میں نے اسے اسقدر جرأت کا موقع کیوں دیا کہ میرے اتنے قریب ہوتی ۔۔ وہ تو آگ تھی ۔۔ ایک ایسی آگ جس سے ہر ذی روح اپنا دامن جلانا سعادت سمجھ لیتا ہے ۔۔ آرزو کر بیٹھتا ہے۔۔ میں بھی انسان تھا۔۔ فرشتہ یا اوتار نہیں تھا۔۔ کہ بچ نکلتا۔۔ لیکن

یہ کردار کی پختگی تھی کہ ابھی تک بچا ہوا تھا۔۔ جن دوستوں نے اسے دیکھا تھا وہ میری قسمت پر رشک کرتے تھے ۔۔

وہ واقعی غیر معمولی حسن کی مالک تھی۔۔ اپنے اندر سینکڑوں قیامتیں طوفان لئے ہوئے تھی ۔۔ اور میں ان طوفانوں سے دور پانچویں روز سیدھا عدالت میں پہنچا تھا۔۔ کیونکہ ارشد کیس کی آج تاریخ تھی ۔۔ ہاشمی صاحب بڑی تیزی سے میرے پاس پہنچے تھے ۔۔ اور میرے کندھے پر ہاتھ رکھ کر بڑی بے تکلفی سے بولے ۔

"ہم نے خرید لیا ہے اسے ۔۔"

کیسے خرید لیا ہے ۔۔؟

تمہاری موکلہ کو ۔۔ ا[illegible] نے تمہیں بتا دیا ہوگا ۔۔ اور ہمیں امید ہے کہ تم نے کاغذات تیار کر دیئے ہوں گے ۔

آپ کو شاید غلط فہمی پیدا ہو گئی ہے ۔۔ مسٹر ہاشمی صاحب ۔۔ میرا لہجہ بے پناہ خشک تھا۔

کیا مطلب ۔۔؟

میری موکلہ نے ابھی تک مجھے ایسی کوئی خبر نہیں دی ۔۔ کہ وہ آپ سے راضی نامہ کر چکی ہیں ۔۔

ہم نے اسے پورا ایک لاکھ روپیہ دیا ہے ۔۔

میرے علم میں یہ بات نہیں ۔۔ مسٹر ہاشمی ۔۔

بڑی عجیب بات ہے ۔۔ بہر کیف وہ ابھی آ جاتی ہے ۔۔ آپ پہلے

اس سے بات کرلیں ۔۔۔

اگر وقت پر آ گئی تو ضرور کروں گا ۔۔۔ میں اتنا کہہ کر آگے بڑھ گیا ۔۔۔ لیکن کیس کے اختتام تک وہ نہیں آئی تھی ۔۔۔ میں نے کیس بہت آگے بڑھا دیا تھا ۔۔۔ اور اسے ایسے رخ پر لے گیا تھا کہ یوسف کے بچنے کے چانسز ختم ہو گئے تھے ۔۔۔ عدالت سے باہر آتے ہی ہاشمی صاحب مجھ سے ٹکرائے تھے ۔۔۔ وہ بری طرح بوکھلائے ہوئے تھے ۔۔۔

" یہ تم کیا کرتے پھر رہے ہو ۔۔۔ ؟ "

کیوں کیا ہوا ۔۔۔ ؟

میرے بیٹے کو پھانسی کے تختے تک لے جا رہے ہو ۔۔۔ وہ الو کی پٹھی کہاں ہے پورا لاکھ روپیہ لیا ہے اس نے مجھ سے ۔۔۔

" آپ ہوش میں رہ کر گفتگو کیا کریں مجھ سے ۔۔۔ میں کوئی گھسیارہ وکیل نہیں ہوں ایک بہت بڑا فوجداری وکیل ہوں ۔۔۔ " میں خشک لہجے میں جواب دے کر تیزی سے آگے نکل گیا ۔۔۔ میرا ذہن بری طرح کھول رہا تھا ۔۔۔ جب میں آفس داخل ہوا تو شہناز میری منتظر تھی ۔۔۔ وہ شکایت آمیز لہجے میں بولی ۔

سر دو کیس میں نے رکھے ہیں ۔۔۔ میں سمجھی شاید آپ شہر سے باہر چلے گئے ہیں ۔

ہاں ۔۔۔ میں شہر سے باہر تھا ۔۔۔

کیس کس نوعیت کے ہیں ۔۔۔

اور شہناز نے مجھے ان دونوں کیسوں کے بارے پوری تفصیل سمجھا دی ۔۔۔

واپس کر دینا ۔۔۔ میرے معیار کے نہیں ہیں ۔۔۔

بہت بڑی پارٹی ہے سر ۔۔۔ کروڑوں روپے کی جائیداد کا چکر ہے اور ۔۔۔

واپس کر دینا ۔۔۔ میں اکتا کر بولا ۔۔۔ اور وہ خاموشی سے باہر نکل گئی ۔ میں سگریٹ سلگا کر کرسی کی پشت سے ٹک گیا تھا ۔۔۔ کہ اچانک فون کی گھنٹی بج اٹھی ۔۔۔ اور میں نے چونک کر ریسیور اٹھایا ۔۔۔

ہیلو ۔۔۔ جمشید عالم اسپیکنگ ۔۔۔

" میں ہوں ۔۔۔ الماس ۔۔۔ " دوسری طرف سے ابھرتے والی آواز نے جیسے میرے وجود میں کرنٹ دوڑا دیا ۔

آپ کہاں تھیں عدالت کیوں نہیں آئیں ۔۔۔

مجھے آنے کی ضرورت نہیں ہے مجھے اپنے وکیل پر بھروسہ ہے ۔ ویسے مجھے اطلاع مل چکی ہے کہ آپ کیس کو بڑی خوبصورت انداز سے آگے بڑھا رہے ہیں اور مخالف پارٹی کے لئے تمام دروازے بند کرتے جا رہے ہیں ۔

ہاشمی صاحب ننگی تلوار بنے ہوئے ہیں ۔۔۔

پرواہ مت کیجئے ۔۔۔ آپ اپنا کام جاری رکھئے ۔۔۔

ہاشمی صاحب آپ کو نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں ۔۔۔

میں نے جگہ تبدیل کر لی ہے ـــ وہ مجھے تلاش نہیں کر سکے گا ـــ

وہ اچھا انسان نہیں ہے ـــ

میں بھی کوئی نرم غذا نہیں ہوں ـــ

آپ مجھے آکر ملیں ـــ

آپ کہاں ہوں گے ـــ؟

کیا مطلب ـــ؟

میرا مطلب ہے آپ اپنی کرسی پر تشریف فرما ہوں گے یا اپنے مخصوص کمرے میں ـــ

"بدتمیز ـــ" میرے منہ سے بے ساختہ نکل گیا ـــ اور دوسری طرف سے سلسلہ منقطع ہو گیا ـــ اور میں نے ریسیور کو گھور کر کریڈل پر رکھ دیا۔

"بدتمیز ـــ" میں پھر بڑبڑایا ـــ پھر نجانے کیوں مسکرا دیا ـــ پھر بیس منٹ بعد وہ آ گئی تھی ـــ لیکن وہ الماس تو نہیں تھی ـــ الماس تو ایک مریل اور میلی سی لڑکی تھی ـــ میں اسے قطعی طور پر پہچان نہیں سکا تھا۔

وہ شلوار قمیض پر سرخ رنگ کا ہاف کوٹ پہنے ہوئے تھی ـــ بالوں کو بڑے خوبصورت انداز میں اس نے بنا رکھا تھا ـــ اور وہ مریل سا وجود اب اپنے اندر بہت کچھ لئے ہوئے تھا ـــ وہ تو ایک سانولے رنگ کی تیکھے نقوش رکھنے والی ایک جاذب نظر لڑکی تھی ـــ اس نے اپنا پرس میز کی سطح پر رکھ دیا ـــ

"ہیلو مسٹر جمشید ـــ آپ مجھ سے ملنا چاہتے تھے ـــ اس کا لب و لہجہ تک بدلا ہوا تھا ـــ

اور میں اس کی طرف دیکھے جا رہا تھا ـــ

میں الماس ہوں ـــ

جی ہاں ـــ تشریف رکھئے ـــ میں ہونق سا ہو کر بولا اور وہ بیٹھتے ہوئے بولی۔

دراصل روپیہ بہت زیادہ تھا ـــ مجھے چین سے بیٹھنے نہیں دے رہا تھا ـــ سوچا اس کا کوئی مصرف نکال لوں اور اسے خرچ کر دوں۔

خوبصورت مصرف نکالا ہے آپ نے ـــ

کیسی لگ رہی ہوں آپ کو ـــ؟

جی ـــ؟

میرا مطلب ہے پہلے کی نسبت کچھ بہتر نہیں لگ رہی ـــ

آپ بالکل بدل گئی ہیں ـــ

شکریہ ـــ میں نے اس کی اچانک ضرورت محسوس کی تھی ـــ خود ساختہ ـــ حسین لوگ اور دولت مند مجھے بھکاری سمجھنے لگے تھے ـــ سوچا تھوڑا سا اپنے آپ کو تبدیل کر لوں ـــ

چائے پئیں گی آپ ـــ؟

کیا ہوٹل میں چل کر ـــ؟

جی ـــ میں پریشان ہو کر بولا۔

جہاں مسٹر ہاشمی صاحب بھی آ سکتے ہیں ۔۔۔ پھر کیوں نہ ہوٹل کا رخ کریں
آیئے اٹھئے چلتے ہیں ۔۔۔ اس کے اندر اسقدر اعتماد تھا کہ میں غیر ارادی
طور پر اپنی جگہ سے اٹھ گیا ۔۔۔ جیسے ہی وہ مجھے لے کر باہر نکلنے لگی ۔۔۔
سامنے شہناز کھڑی تھی ۔۔۔

ہیلو ۔۔۔ کیسی ہو سکریٹری ۔۔۔ الماس نے اسے یوں مخاطب کیا جیسے خود
بہت بڑی شخصیت ہو ۔۔۔

معلوم نہیں اب شہناز کے دل پہ کیا گذری تھی ۔۔۔ میں تو تیزی سے
آگے نکل گیا تھا۔

وہ گاڑی کے اندر میرے پہلو میں بیٹھ گئی تھی ۔۔۔ اس کے سنجیدہ اور
پتھر لیسے چہرے پر گلاب کھلے ہوئے تھے ۔۔۔ آنکھوں میں چمک تھی میں
اسے لیے ہوئے ہوٹل میں چلا آیا تھا ۔۔۔ بڑی عجیب بات یہ تھی کہ اس
کے ساتھ ہوٹل میں داخل ہوتے وقت جھجک محسوس نہیں ہوئی تھی۔
اور وہ یوں میرے ساتھ چل رہی تھی جیسے ہوٹل بازی کرتی آتی ہو ۔۔۔
میں نے کرسی پر بیٹھتے ہی اس کی طرف دیکھا ۔۔۔ اور وہ بول پڑی۔

خالی چائے اچھی نہیں ہوتی ۔۔۔ سینڈوچز منگوا لیجئے ۔

میں نے پہلی بار اسے گھور کر دیکھا تھا ۔۔۔ پھر ویٹر کو آڈر پیش کر دیا۔
جب ویٹر چلا گیا تو میں اس سے مخاطب ہوا ۔۔۔

ہاشمی صاحب آپ کو جینے نہیں دیں گے ۔۔۔

میں نے زندہ رہنے کا فن سیکھ لیا ہے ۔۔۔ وہ لاپرواہی سے بولی ۔۔۔

اور میں نے پھر اسے گھور کر دیکھا ۔۔۔

ایک لاکھ روپیہ کم نہیں ہوتا ۔۔۔ آخر آپ نے یہ فراڈ کیوں کیا ۔۔۔ کیا
سوچ کر کیا ۔۔۔ ؟

میں اسے جواب دے دوں گی ۔۔۔

یہ کوئی اچھی بات تو نہیں ۔۔۔

کیا مجھے جینے کا حق نہیں ۔۔۔ یہ حق صرف آپ جیسے لوگوں کے پاس
ہے ۔۔۔

میں نے یہ تو نہیں کہا ۔۔۔ کہ مت جیو ۔۔۔ بلکہ زندہ رہنے کے لئے
میں راستہ ہموار کر رہا ہوں ۔

اچھا ایک بات بتایئے ۔۔۔ وہ بے تکلفی سے بولی۔

" فرمایئے ۔۔۔ " میں خواہ مخواہ چڑچڑا ہو رہا تھا ۔۔۔

آپ کی سیکرٹری کیا شادی شدہ ہے ۔۔۔ ؟

یہ کیوں پوچھا آپ نے ۔۔۔ ؟

یہ آپ آپ کی رٹ چھوڑیئے ۔۔۔ جیسے پہلے تم کہہ کر مخاطب کرتے
تھے ایسے کریں، آپ کے منہ سے میرے لئے آپ نہیں سجتا ۔۔۔

میں بے ساختہ کھل کھلا کر مسکرا پڑا۔

اں تو آپ نے بتایا نہیں کہ وہ شادی شدہ ہے ۔

نہیں ۔۔۔

آپ کا مطلب ہے کنواری ہے ۔

طلاق شدہ ہے۔

اچھی بات ہے۔

کیا اچھی بات ہے ــــ؟

یہی کہ وہ طلاق شدہ ہے ــــ

کیا بات ہوئی ــ؟

اپنی معلومات کے لئے یہ بات پوچھی تھی ــــ آپ سے۔

یار تم کیا شے ہو ــــ؟ میں ایکدم بے تکلفی سے بولا۔

یہ یار کیا ہوتا ہے ــ وہ مجھے گھور کر بولی۔ اور میں شرمندہ سا ہو گیا۔

ویٹر آ گیا تھا ــــ اور ہماری مطلوبہ اشیاء میز پر چن کر چلا گیا ــــ وہ چائے بنانے لگی تھی ــ اس کے چہرے پر عجیب سا نکھار تھا ــ وہ اس ماحول میں اجنبی نہیں لگ رہی تھی ــ گو میک اپ کے بغیر چہرہ تھا۔ لیکن اچھا لگ رہا تھا ــ مجھے اچانک احساس ہوا یہ لڑکی نے خواہ مخواہ اپنا چہرہ بگاڑ رکھا تھا ــ وہ ایسی گئی گزری نہیں تھی کہ انسان اسے دھتکار دیتا۔

چینی کتنی پئیں گے آپ ــ!

دو چمچ ــــ

اتنی زیادہ ــــ

ایک چمچ لیا کرتا تھا لیکن تمہاری باتوں نے کچھ کڑوا کر دیا ہے۔

تب وہ مسکرائی اور چائے بنا کر میرے سامنے رکھ دی

سرپ وِش ناشک جنتر

۷۷	۵۵	۵	۹
۶	۹	۴۵	۵۳
۷۶	۳۶	۹	۸
۷	۵	۷۴	۵۴

(1) اِس جنتر کو کاغذ پر چندن سے لکھ کر گنگا جل سے دھو کر جس کے سانپ نے کاٹا ہو۔ اس کو یہ جل پلانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(2) اِس جنتر کو لال کپڑے پر لکھے اور سیدھی کر کے تعویذ بنا کر داہنے ہاتھ میں باندھنے سے زہر اتر جاتا ہے۔

گربھ ستھمبھن جنتر!

۶۷	۵۸	۱	۵۴
۵	۲۳	۶۲	۵۱
۶۵	۸	۸۵	۱۱
۸	۸۳	۴۸	۸۵

(1) اس جنتر کو بروز اتوار کو بھوج پتر پر لکھ کر جو عورت داہنے بازو میں باندھے تو اس کو ضرور ہی حمل رہ جائے گا۔

(2) اِس جنتر کو اتوار کے دِن کاغذ پر رولی سے کاڑھا تایج بنا کر عورت کے گلے میں باندھے تو حمل ضرور ٹھہر جائے۔

دُشمن کا مُنہ سُجانے کا جنتر

۱۶	۱۵	۳۶	۱۶
۴۶	۴۹	۳۴	۶۳
۷۴	۱۱	۲۱	۶۴
۴۴	۵۲	۵۶	۴۵

(1) اِس جنتر کو اتوار کے دِن شترو کا نام تیل سے کاغذ پر لکھ کر زمین میں دبا دے تو دشمن کے منہ پر سُوجن آ جاوے۔

(2) لوہے کی قلم سے لکھ کر جوتہ مارے تو دشمن کا منہ سُوجے۔

کُمہار کے برتن بگڑنے کا جنتر

۸	۵۶	۱	۳۵
۲۶	۴۳	۳۴	۶۳
۷۴	۱۱	۲۱	۶۴
۴۴	۵۲	۵۶	۷۵

(1) اتوار کے دن اس جنتر کو کمہار کے چاک پر لکھنے سے برتن بگڑیں۔

(2) اس جنتر کو نیلے کاغذ پر رولی سے لکھ کر جس کمہار کے آنوے کے نیچے زمین میں گاڑ دیوے۔ اُس کا ایک بھی برتن پکنے نہ پاوے۔

عورت کشٹ نِوارن جنتر

۷۶	۵۸	۹	۵۴
۶	۴۲	۶۲	۱۵
۵۷	۷۲	۸۵	۱۱
۸	۳۸	۸۴	۵۸

(1) اس جنتر کو گدھے کی ہڈی پر لکھ کر عورت کی کمر میں باندھے تو ٹھیک ہو۔

(2) اس جنتر کو گدھے کے چمڑے پر ہرے رنگ کی سیاہی سے لکھے اور اس کو عورت کے رہنے کی جگہ پر ہی رکھے۔ تو اس کو کوئی تکلیف نہ رہے۔

شترو بھئے ناشک جنتر

۹	۴۴	۹	۵۱
۷۴	۴	۴	۵۲
۳	۲۸	۲۹	۹۱
۹	۵	۳۸	۴۵

(1) اس جنتر کو دھتورے کے رس سے لکھ کر گلے میں باندھے۔ تو بھئے نہ ہو۔

(2) اس جنتر کو آک کا دُودھ لا کر کاغذ

پر لکھے اور سدھی کے مطابق ہمراہ اسے رکھے تو کبھی بھی دشمن کی طرف سے ڈر نہ رہے گا۔

کُتا نچانے کا جنتر

۷	۴	۵۷	۳۲
۵۲	۵	۶۲	۵۲
۴۵	۵۴	۱	۱۱
۳۵	۸۹	۸۳	۸۵

(1) اس جنتر کو اتوار کے دن کُتے کے کان پر لکھے تو کُتا ناچنے لگے۔

(2) اس جنتر کو شمشان سے راکھ لا کر کسی پکشی کی کھال پر لکھے اور کُتے کے گلے میں باندھ دے۔ تو وہ ناچنے لگے گا۔

(3) اس جنتر کو سنیچر کے دن لکھ کر کُتے کی دُم میں باندھے تو بھی ناچنے لگے۔

سَرپ ناشک جنتر

۷۵	۷۵	۴	۹
۶	۹	۲۵	۳۵
۵۷	۶۲	۹	۸
۷	۵	۳۷	۵۳

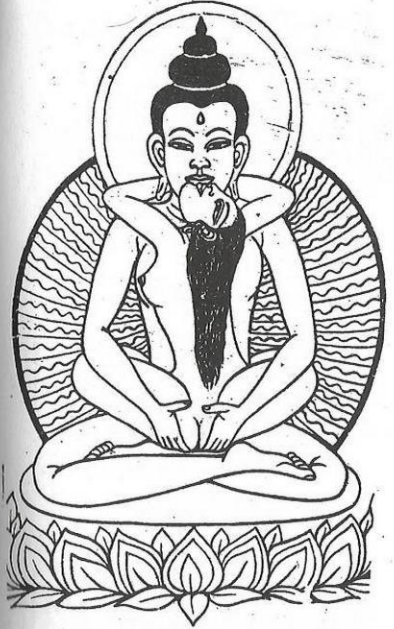
(1) اس جنتر کو مالکنگی سے لکھ کر گھر میں رکھے تو سانپ نہ آوے۔

(2) اس جنتر کو نیولے کی بیٹ گھول کر کیلے کے پتے پر لکھے اور گوگل کی دُھوپ دے کر اس پتے کا رس نکالے۔ پھر اس پتے کے رس کو سانپ کے بِل پر چھوڑ دے تو سانپ بھاگ جائے۔

بخار توڑک جنتر

۹۳	۳۳	۱۵	۴۶
۴۳	۴	۴	۵۲
۴۴	۲۸	۸۷	۹۱
۵۴	۵	۳۹	۴۵

(1) اس جنتر کو جسے بخار آتا ہو۔ اس کے گلے میں باندھے تو ٹھیک ہو۔

(2) اس جنتر کو کوئلے سے کاغذ پر لکھ کر

نیلے کپڑے میں تعویز بنادے اور اُسے مریض یا مریضہ کے گلے میں باندھ دے۔ بخار جب اُتر جائے اور تین دن تک نہ آوے تو کھول کر کوئیں میں ڈال دے۔

نظر مارن جنتر

۴۶	۱	۸۵	۸۵
۸	۹	۴۲	۲۵
۷۸	۷۲	۹	۵۵
۷	۵	۳۰۹	۸

(1) اس جنتر کو تانبے کے پتر پر لکھے اور تعویز بنا کر بالک کے گلے میں منگوار و اتوار کو باندھے تو اُسے۔ نظر نہ لگنے پاوے۔

(2) اسی جنتر کو کوئلے سے کمہار کے آنوے کا کھپرا لاکر اس پر لکھے اور بالک کے کھیلتے وقت و گھر سے بار جاتے وقت ساتھ میں رکھے تو اُس بچے کو کبھی بھی نظر نہ لگے۔

سَروسِدھی جنتر

۶	۴۴	۹	۵۱
۴	۴	۲	۵۲
۸۷	۲۸	۸۷	۹۱
۹	۵	۳۹	۴۵

(1) اس جنتر کو بھوج پتر پر گیدڑ کے ناخن سے لکھ کر گوگل وغیرہ کی دُھوپ دے کر بازو پر باندھے تو جو بھی کام کرے وہ سِدھ ہو۔

(2) اِس جنتر کی بھیڑ کے دودھ کے ساتھ کاغذ پر لکھے اور اگر اسگندھ وغیرہ کی دھوپ دے کر کسی پیپل کے نیچے گاڑ آوے۔ تو سب کاسِدھ ہوں۔

تجاری روگ جنتر

(1) اِس جنتر کو کاغذ پر لکھ کر تجاری والے روگی کے بازو پر اتوار [illegible] کل یا سنیچر کے ن

۱۶	۱۵	۳۶	۱۶
۲۶	۴۳	۳۴	۶۳
۷۴	۱۱	۲۱	۶۴
۴۴	۵۲	۵۶	۴۵

باندھے اور ٹھیک ہونے پر کوئیں میں چھوڑ دے۔

(2) اِس کو کوڑی پر سے کاغذ لے کر کمہار کے انوے کی راکھ سے لکھ کر اشٹ گندھ کی دھوپ دِکھا کر مریض کی چارپائی کے نیچے دبا دے تو ٹھیک ہو۔

بھُتے نوارن جنتر

۴۳	۱	۸۵	۸۵
۸	۹	۴۲	۲۵
۷۸	۷۲	۰۹	۵۵
۷۰	۵	۳۹	۸

(1) اس جنتر کو لِکھ کر بالک کے گلے میں اِتوار کے دن باندھے دبے تو بچے ڈرے نہیں۔ اور خواب میں رہ رہ کر چونکنا بھی دُور ہو جائے۔

(2) اس جنتر کو لال کاغذ پر تلسی کے پتوں کا رس نِکال کر اس سے لکھے اور جو بالک ڈرتا ہو اُسے دکھا کر جنگل میں دبا آوے تو اس کا ڈر دور ہو۔

شترو مکھ بھجن جنتر

۷۱	۴۲	۹	۱۷
۸۵	۷	۴۵	۷۸
۲۹	۴۱	۱۱	۹۲
۵۷	۱۳	۴۴	۷۵

(1) اِس جنتر کو لوہے کی قلم سے کاغذ پر لکھے اور ساتھ ہی اُس میں دُشمن کا نام بھی لکھ دے پھر اُس پر جوتے مارے تو شترو کا منہ بھجن ہو۔

(2) اِس جنتر کو کاغذ پر گدھے کی لید سے لکھے اور بازو پر باندھ کر اپنے شترو کے سامنے جاوے تو اس کا مکھ بھجن ہو

ٹڈی دُور کرنے کا منتر

اوم آمیر جنگل کا تیر۔ الٹا آیا۔ سیدھا جائے انیک۔

ترکیب:۔ اس کو کاغذ پر لکھ کر جہاں ٹڈی ہو۔ وہاں پر آگ لگا دے تو ٹڈی بھاگ جاوے۔

سِنگھ باندھنے کا منتر

اوم نمو بکال بکال اَکھی کِیل بِیل کھیلت بدھت جائے جا بہوت جا بہوت۔

ترکیب:۔ اِس کو اکیس بار اِملی کے پھول پر پڑھ کر شیر کے اوپر پھینک دے تو سنگھ بندھے۔

ڈاکنی کا جنتر

اوم | ۲ | ۳۳۷ | ۹ | ۲۷ | ۴۱ | ۳۳ | ۶۹ | ۷۸ | سوا | کلیں | کلیں | ہریں

اس جنتر کو کھیر کی لکڑی کے کوئلے سے چمڑے پر لکھے۔ تو سمت ڈاکنی لکھنے والے کے پاس سے بھاگ جاویں۔

(۲) اس جنتر کو لیمبو کے رس سے کورے کاغذ پر لکھ کر سمشان کے جگہ میں پیپل کے پیڑ کے نیچے گاڑ آوے تو تمام ڈاگنی اس پریوگ کرنے والے کے پاس نہ آویں۔

گئے ہوئے کو بلانے کا جنتر

اس جنتر کو رانپے کی دھول سے کاغذ پر لکھے اور پھر ایک نیم کے پیڑ پر چپکا کر اُس پر

کوٹے مارے تو گیا ہوا آدمی لوٹ آوے۔

۳۸	۶۵	۱	۲۱
۵	۶۳	۶۲	۱۶
۴۵	۵	۸۱	۹۱
۸	۶۹	۲۸	۵۸

(۲) اس جنتر کو گئے ہوئے آدمی کا نام تلاب کی مٹی لے کر برگد کے پتے پر لکھ کر آنے والے کی دشا میں گاڑ دے تو وہ فوراً چلا آوے۔

پشو کا دودھ بڑھنے کا منتر

اوم جل بل تھالہ باہی اوپالی واشو ٹم۔ اوں ٹ ٹ شر پھرد دھرا ٹنگ دھرا ٹنگ سوا ہا۔
ترکیب:۔ اس منتر کو پڑھ کر اپلی کی لکڑی آگ کو گگ دَھر تھن سینگ دے تو دودھ بڑھے۔

کان درد کی پھونک کا منتر

اونکنک پسار دھانور دھادم پرویش کر ڈار ڈار پات پات جھار جھار مار مار بکار شد سانچا۔ آویش گرد کا۔ پھرد منترا الیشورواچہ۔
ترکیب:۔ سانپ کی باندھی راج سے اکیس بار اس منتر کو پڑھ کر جھاڑے دیوے۔ رج کان سے لگا دے تو سب طرح کا روگ جاوے۔

کنٹھ کشٹ نوارن منتر

اوم نمو نار سنہار آویش گرو کا دھاتی گرائی کو پھاکو بجر دیدن بھیدن اوم اواد
ترکیب:۔ اُتر دشا میں بیٹھ کر کنواں کے پاس کی گھاس کو اس منتر کو پڑھ کر مریض کو دینے سے کنٹھ یا گلے کی بادھا دور رہتی ہے۔ گھاس مریض اپنے گلے سے چھوا تا ہے۔

زچہ خانہ اور اس کا انتظام

ہندوستان میں عام طور پر زچہ کے لیئے ایک تنگ تاریک کمرہ تجویز کیا جاتا ہے جو سخت مضر صحت ثابت ہوتا ہے۔ زچہ کو ہوادار گرم اور صاف ستھرا کمرہ میں رہنا چاہیئے سردیوں کے موسم میں کوئلے باہر سلگا کر کمرے میں لائیں دائیہ ہوشیار تجربہ کار نیک چلن خوش خو اور صاف ستھری ہو اسکے ناخن کٹے اور صاف ہوں بہت ضروری ہے کیونکہ ناخنوں میں اکثر زہر ہوتا ہے دایہ کو چاہیئے کہ کاربالک صابن سے اپنے ہاتھوں کو خوب مل کر دھونا چاہیئے تاکہ کسی قسم کی غلاظت نہ رہے بچہ ہوتے ہی ضرور روتا ہے اگر روئے تو سمجھنا چاہیئے کہ کسی قسم کی خرابی ہے اس حالت میں بازوؤں کو آہستہ آہستہ حرکت دیں ناک یا کان میں پھونک مارنی چاہیئے ایسا کرنے سے بچہ رو پڑتا ہے اور سانس لینے لگتا ہے۔ اگر بچہ نہ روئے تو مر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

نطفے میں ماں باپ کی مشابہت

نطفے میں جس سے انسان پیدا ہوتا ہے۔ اس شخص کے ساتھ مشابہت ہوتی ہے جس کا وہ نطفہ ہے۔ اعضاء شکل صورت مزاج اور خیالات بھی ویسے ہی ہوتے ہیں بلکہ بعض صفات تو اولاد کی اولاد تک پہنچتے ہیں عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جو صفات باپ دادا میں پائی جاتی ہیں وہ بیٹوں اور پوتوں میں بھی پائی جاتی ہے مثلاً ماں کے پیر کی چھ ہیں تو بچہ کی بھی چھ انگلیاں ہوتی ہیں باپ ایک ناک میں بولتا ہے تو اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس کا بیٹا بھی ویسے

بھی کرے گا بعض ماں باپ بہرے ہوتے ہیں ہونٹ کٹا ہوا ہوتا ہے تو انکی اولاد میں بھی یہ عیوب پائے جاتے ہیں۔ ایک شخص کو سوتے وقت دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ پہ رکھنے کی عادت تھی اس سے جو لڑکا پیدا ہوا اس میں بھی یہ عادت موجود تھی اور اس بات کو عام طور پہ سب جانتے ہیں کہ گرمی سوزاک اور آتشک زدہ والدین کے ہاں جو اولاد پیدا ہوتی ہے انکے جسم میں انکا زہر موجود ہوتا ہے ان کے علاوہ تپدق مرگی ہسٹریا اور پاگل پن وغیرہ امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ والدین کے ہاں بھی جو اولاد ہوتی ہے ان میں ان امراض کا مادہ موجود ہوتا ہے۔

نشہ بازوں کی اولاد

نشہ باز آدمی کے ہاں اچھی اولاد پیدا نہیں ہو سکتی اس کی وجہ یہ ہے کہ نشی اشیاء استعمال کرنیوالے دیرج یا تو خشک ہوتا یا پتلا پڑ جاتا ہے اور دیرج کے کمزور ہونے کی وجہ سے حمل قرار نہیں پا سکتا جو لوگ کثرت سے نشی اشیاء استعمال کرتے ہیں انکے ہاں اول تو اولاد ہوتی ہی نہیں اور اگر اولاد پیدا بھی ہو جائے تو وہ کمزور اور دائم المریض ہوتی ہے اور اس کی عمر نسبتاً کم ہوتی ہے طب کی رو سے نشہ کی حالت میں اول تو حمل ٹھہرتا ہی نہیں اور اگر ٹھہر بھی جائے تو نطفے کے ناقص ہونیکے سبب سے اولاد میں کوئی نہ کوئی عیب دائمی رہتا ہے مثلاً مرگی جنون پاگل پن اور اسی قسم کی دوسری بیماریاں

دن کے وقت جماع کرنے والوں کی اولاد

جو لوگ دن کے وقت ہم صحبت ہوتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں دن

میں آفتاب کا عمل ہوتا ہے زیادہ طاقت مرد کی ہوتی ہے اور انسان کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے عمر کم ہوتی ہے اور اگر دن کے وقت جماع سے نطفہ ٹھہر جائے تو اولاد بے عزت بے شرم بدچلن۔ ۔ ربد شکل پیدا ہوتی ہے دن کے وقت تو جماع ممنوع ہی ہے اور جو لوگ دن کے وقت مشغول ہوتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں رات کے وقت بھی جسم پر کپڑے کا اوڑھنا ضروری ہے بالکل برہنہ ہو کر اس فعل کا انجام دینا بے شرعی اور بے حیائی ہے اور اگر اس حالت میں حمل ٹھہر جائے تو بے حیا اور بکردہ اولاد پیدا ہوتی ہے رطبی خیال سے بھی یہ منع ہے جس کو ہر وقت سرد ہوا سے بچانا چاہیئے اسوقت نظام عصبی میں سخت ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ بعض آدمیوں کو پسینہ آتا ہے جو لوگ کمزور ہوں انہیں ہوا لگنے کا یقیناً اندیشہ ہوتا ہے بعض اوقات فالج بھی ہو جاتا ہے۔

خوبصورت اور تندرست اولاد پیدا کرنیکے طریقے

شادی کا مقصد نسل انسانی میں اضافہ کرنا ہے لیکن بہت سے کمزور دائم المریض اور کم صورت بچوں کے مقابلہ میں وہ ایک تندرست توانا اور خوبصورت بچوں کا پیدا ہونا لاکھ درجہ بہتر ہے۔ ہمیں کوئی حق حاصل نہیں کہ کمزور بچے پیدا کر کے اپاہجوں کی تعداد بڑھائیں ایسی اولاد پیدا کرنی چاہیئے جو خاندان کا نام روشن کرے اور ملک وقوم کے لئے مفید ہو۔

ہندوستان میں حمل ایک اتفاقیہ بات ہے مگر کرنا ہے جو اس غرض سے فعل جنسی کرتا ہو حمل ہیں، آئندہ نسل کی بنیاد پڑتی ہے حمل کا قیام اس وقت ہونا چاہیئے جب کہ مرد عورت دونوں کی صحت درست ہو اگر دونوں میں سے ایک کی بھی صحت خراب ہے تو اس کا اولاد پہ بہت برا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً

مباشرت کے وقت نزلہ و زکام ہے اور حمل ٹھہر گیا ہے تو بچہ یقیناً کمزور اور دائم المریض ہوگا اور یقیناً تپ محرقہ میں مبتلا رہے گا اگر والدین ذہین ہیں تو بچے بھی عموماً کمزور اور بیمار ہوتے ہیں اگر صحبت کے وقت والدین کے دل پر کوئی خوف طاری ہو تو یقیناً بچہ بزدل پیدا ہوگا۔

جو لوگ تندرست اور خوبصورت اولاد چاہتے ہیں وہ اس لذت کو نہ کریں بلکہ اسے اولاد پیدا کرنے کے لئے سرانجام دیں جماع کی زیادتی سے اپنے قویٰ کو کمزور نہ کریں کمزور والدین کی اولاد بھی یقیناً کمزور اور بدصورت ہوتی ہے کسی غم اور نشے کی حالت میں حمل ٹھہرتا ہے اور اس سے جو اولاد پیدا ہوتی ہے وہ ناقص اور کمزور ہوتی ہے یہ بات بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ انزال کے وقت جیسی صورت کا تصور ہو بچہ اسی صورت کا پیدا ہوتا ہے جو شکل و صورت تصور میں ہوگی بچہ کی صورت اسی سے موافق اور رنگ بھی قریب وہی ہوتا ہے، ایک دفعہ حکیم جالینوس سے کسی نے پوچھا کہ اسکے ہاں بدشکل اولاد پیدا ہوتی ہے علاج تجویز کیجئے انہوں نے کہا کہ مباشرت کے وقت بستر پر خوبصورت تصاویر اس طرح رکھو کہ ایک پاؤں کے پاس ہو ایک جسم کے پاس داہنی جانب اور ایک جسم کے بائیں جانب تصاویر اسطرح رکھو کر مباشرت میں بیوی کی نظر ان سے مسلسل پڑے اس کے ہاں نہایت خوبصورت لڑکا پیدا ہوا۔

ایک انگریز مصنف نے لکھا ہے کہ عورت کے سامنے تندرست بچے کی تصویر اس طرح رکھی جائے کہ مباشرت کے وقت بخوبی دیکھ سکے جو اولاد پیدا ہوگی وہ نہ صرف تندرست اور خوبصورت ہوگی بلکہ اعضاء کے اعتبار سے اسی بچہ کے مشابہ ہوگی۔

فرانس کی ایک حسین و جمیل عورت کے کالا کلوٹا بچہ پیدا ہوا۔ شوہر کی بیوی پر شک ہوا یہاں تک کہ معاملہ عدالت تک پہنچا۔ عدالت نے تحقیقات کے لئے ڈاکٹر مقرر کئے خوب چھان کی گئی تو معلوم ہوا کہ حاملہ کے کمرے میں ایک حبشی کی تصویر تھی جس پر اکثر اس کی نظر پڑتی تھی جس کا اثر پیٹ میں بچے پر پڑا اور ایک گوری چٹی لڑکی کے ہاں کالا کلوٹا لڑکا پیدا ہوا حاملہ کے کمرے میں نیک بہادر اور خوبصورت انسانوں کی تصویریں آویزاں کریں تاکہ نیک بہادر اور خوبصورت اولاد پیدا ہو۔

یہ ایک تاریخی واقعہ ہے کہ ہمایوں بادشاہ کی بیگم حمیدہ بانو ایک دفعہ قلم سے اپنے ہاتھوں کے تلوے پر پھول بنا رہی تھی، بادشاہ نے بیگم سے اس کی وجہ پوچھی تو اس نے جواب دیا میں چاہتی ہوں جو بچہ پیدا ہو اس کے پاؤں پر یہ نشان ویسے کا ویسا موجود ہو۔

اس واقعہ کے لکھنے سے ہمارا مطلب یہ ظاہر کرنا ہے کہ ماں باپ جس قسم کی اولاد چاہیں پیدا کر سکتے ہیں خصوصیت کیساتھ حاملہ کو حمل کے دنوں میں نہایت نیک پاک خیال رکھنے چاہئیں جس قسم کے خیالات ہوں گے اسی قسم کی اولاد پیدا ہوگی حاملہ کے کمرے میں بہترین رنگوں کی تصویریں لٹکائیں حاملہ کو نیک اور بہادر بزرگوں کی کہانیاں سنائیں حاملہ کو مذہبی گرنتھوں کا پاٹھ کرنا چاہیئے اور اپنے خیالات کو دھرم کی طرف لگانا چاہیئے اس سے نیک اور اعلیٰ اولاد پیدا ہوتی ہے۔

مباشرت کے وقت اگر کمرے میں صفائی ہو خوبصورت تصاویر ہوں پلنگ اور بستر دل پسند ہو تو اولاد تندرست اور خوبصورت پیدا ہوتی ہے اگر مکان کے ارد گرد گندگی ہو کمرہ میلا کچیلا ہو تو اولاد بھی مکروہ صورت پیدا

ہوتی ہے چنانچہ ایک ہی والدین کے بچے ایک دوسرے سے اس قدر مختلف ہوتے ہیں ایک خوبصورت دوسرا بدصورت اس کی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں کہ مباشرت کے وقت ان کے والدین کی جسمانی اور ذہنی حالتوں میں فرق تھا جس کا اثر اولاد پر لازمی پڑنا چاہیئے تھا اولاد اپنے والدین کا فوٹو ہوتی ہے۔ صحبت کے وقت والدین کی جو حالت ہوگی وہی اولاد کی ہوگی

خدا نے مرد عورت کے تعلقات کا مقصد بقائے نسل رکھا ہے ہمیں اس مقصد کو پورا کرنے کیلئے سوچ سمجھ سے کام لینا چاہیئے نہ کہ اندھا دھند محض شہوت کے نشے میں پاگل ہو کر ... جی چاہا مشغول ہو گئے چند گھنٹے پیشتر تیاری کرنی چاہیئے اور جماع سے پہلے ضروری احتیاط کرنی چاہیئے صفحہ مضمون والے پر پورا پورا عمل کریں اگر بیوی کی رضامندی کے خلاف صحبت کی جائے اور اس وقت حمل قرار پا جائے تو ناقص اولاد پیدا ہوگی طب کی رو سے بہتر حمل اور بہتر اولاد کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی ایک جذبے میں ڈوبے رہیں۔

مضبوط اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے میں حاملہ کی خوراک کو بھی دخل ہے اگر زود ہضم مقوی اور جزو بدن بننے والی غذائیں استعمال کی جائیں تو مضبوط اور تندرست اولاد پیدا ہوتی ہے۔ حاملہ کو دودھ گھی مکھن پھل اور دوسری ہضم شدہ غذائیں ضرور استعمال کرائیں اور خصوصاً سفید رنگ کی اشیاء مثلاً کیلا انگور سیب چاول چھڑی گھی دودھ مکھن وغیرہ: تو بہت مفید ہیں ان کے استعمال سے مضبوط اور خوبصورت اولاد پیدا ہوتی ہے اس اصول کی صداقت میں کوئی شک نہیں کہ ماں اولاد کو جیسا بنانا چاہیئے بنا سکتی ہے بچے کی تعلیم ماں کے پیٹ سے شروع ہوتی ہے۔ ایام حمل

خوبصورت اولاد پیدا ہوتی ہے اس اصول کی صداقت میں کوئی شک نہیں کہ ماں اولاد کو جیسا بنانا چاہے بنا سکتی ہے بچے کی تعلیم ماں کے پیٹ سے شروع ہے ایام حمل میں اگر ماں کے خیالات نیک اور اعلیٰ ہوں گے تو بچہ بھی انہیں خیالات کا پیدا ہوگا۔

سنسکرت کتب کا نچوڑ

سنسکرت میں اس طرح لکھا ہے جھگڑا فساد کرنے والی حاملہ کے ہاں جو اولاد پیدا ہوتی ہے اس کا شر کا مادہ ہوتا ہے۔ ۲۰ اگر حاملہ دھن دولت جمع کرنے کے خیال میں غلطاں ہو تو اس کے ہاں جو لڑکا پیدا ہوگا وہ ہمیشہ دولت کا طالب رہے گا اگر حاملہ دوسرے کے مال کی خواہشمند ہوگی تو اس میں حسد کا مادہ زیادہ ہوگا ہر وقت غم و فکر میں رہنے والی عورت حاملہ کے ہاں ڈرپوک کمزور اور جلد مرنے والی اولاد پیدا ہوتی ہے۔ (۴) اگر حمل کی حاملہ ہم بستر ہوگی تو اولاد بے حیا اور بے شرم ہوگی (۵) حمل کی حالت میں بہت نقصان دہ ہے رونے والی حاملہ کے ہاں جو اولاد پیدا ہوتی ہے اس کی آنکھوں میں کچھ نہ کچھ نقص رہتا ہے (۶) اگر حاملہ سست اور زیادہ سونے کی عادی ہو تو اولاد سست کاہل اور بیوقوف پیدا ہوتی ہے (۷) حاملہ نمک زیادہ کھائے تو اولاد کمزور پیدا ہوتی ہے۔ (۸) حاملہ کھٹائی اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی اشیاء کا استعمال کثرت سے کرائے تو اولاد کا خون خراب ہو جاتا ہے اور کمزور پیدا ہوتی ہے (۹) کڑوی چیز کھانے والی حاملہ کے ہاں دبلی پتلی اولاد پیدا ہوتی ہے۔ جو چیزیں زیادہ کھانے سے جو جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اگر وہ چیزیں حاملہ بکثرت کھائے گی تو یقیناً وہی امراض یا ان کا

کوئی تبدیل شدہ مرض اولاد میں ناممکن ہے کالی چیزیں کثرت سے کھانے
والی عورت کے ہاں کالے رنگ کی اولاد پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کی تربیت

دراصل بچوں کی تربیت ماں باپ کے پیٹ
سے شروع ہوتی ہے جس قسم کے خیالات
ماں کے ہوں گے وہی خیالات لے کر بچہ دنیا میں آتا ہے دنیا میں جتنے
نامی انسان ہوئے ہیں ان کو سینہ مادر حمل میں اعلیٰ تعلیم حاصل ہوتی
دیرا محفوظ اور سواجی کی مثالیں ہمارے سامنے ہیں بڑا چلن کہ نقشوں کے
پڑھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ سیواجی کی ماں اپنے بچوں کو بہادر بنانے
کی آرزو مند تھیں چنانچہ وہ حمل کے دنوں میں اپنے عملی پیرایہ میں جس سے
بچہ کے دل پر بہادری کے نقوش ہوں اس کا کمرہ بہادروں کی تصاویر
سے آراستہ تھا اس کے علاوہ وہ بہادر انسانوں کی کہانیاں سنا کرتی تھی
نپولین اعظم (یورپ) کے نام سے مشہور تھا۔

اس نے بہادری میں دنیا بھر میں نام پیدا کیا جب وہ ماں کے پیٹ
میں تھا اس کی ماں خاوند کے ساتھ میدان جنگ میں تھی اور امور جنگ
میں دلچسپی لیتی تھی رابرٹ پرنس سکاٹ لینڈ کا مشہور شاعر ہو گذرا ہے
اس کی ماں کو گیتوں کا بہت شوق تھا حمل کے دنوں میں وہ فرصت کے
وقت اکثر گایا کرتی تھی اس کا اثر بچے پر پڑا اور وہ نامور شاعر بن گیا۔

پیدا ہونے کے بعد بھی بچے کا بگاڑنا سنوارنا والدین کے اختیار میں
ہے بچے کو جیسے اخلاق کی گود میں پرورش کیا جاتا ہے۔ اس کے ویسے
ہی اخلاق ہو جاتے ہیں۔ تربیت وہ چیز ہے جس کا اثر بچوں کی فطرت
پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔

جس طرح بچہ والدین کو دیکھ کر بولنا اور چلنا سیکھتا ہے اسی طرح وہ جو
کچھ اپنے ماں باپ کو کرتے دیکھتا ہے ویسا ہی خود کرنے لگتا ہے۔ والدین
کی اپنی اولاد کی نگرانی کرنی چاہیئے بچے کی مثال نرم ٹہنی کی ہے۔ جس
کو ہر طرف موڑ سکتے ہیں مگر خشک ہونے کے بعد ایسا نہیں ہو سکتا
اس لئے بچپن ہی میں اپنی اولاد کے [illegible] وغیرہ کی نگرانی کرنی چاہیئے
اگر کوئی شخص اپنی اولاد کو سستی، فضول خرچی اور بد چلنی یا کسی بری عادت
کا تذکرہ کرتا ہے تو ہم سمجھتے ہیں یہ اس کا اپنا قصور ہے اس نے اپنی اولاد
کو اچھی تربیت نہیں دی اگر ایک شخص اولاد کے طریقہ تربیت سے واقف
ہے اور اپنی اولاد کو اچھی تربیت نہیں دی اگر ایک شخص اولاد کے طریقہ تربیت
سے واقف ہے اور اپنی اولاد کو نیک تربیت دیتا ہے تو کوئی وجہ نہیں اولاد
نیک نہ ہو تو یہ بات یاد رکھنا چاہیئے کہ بچوں کی آئندہ زندگی کا انحصار والدین
پر ہے جو آج بچہ ہے تو کل باپ ہوگا انگریزی مثل ہے HFILD I HT
NEFD T KR DPMOK اگر آج بچہ کی تربیت ٹھیک نہ ہوئی تو وہ کل اپنی اولاد
کو کیا سکھائے گا اس کی اولاد بھی ویسی ہی ہوگی جس خاندان کا تنزل ہوتا ہے
اگر اس کا غور سے مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اخلاق اور مالی تباہی
کا سبب یہ ہے کہ اس میں بچوں کی تربیت سے بے پرواہی کی گئی تھی۔

جب ایسے بچے جوان ہوتے ہیں اور روزی کمانے کا وقت آتا ہے
تو وہ ناکام رہتے ہیں کیونکہ چستی اور جفاکشی کا مادہ ان میں بچپن میں پیدا
نہیں کیا جاتا جو دنیا میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے۔ اپنے وسائل
پر ہمیشہ غور کرو اپنے بچوں کو نیک عادتیں سکھاتے میں تمہیں جتنی بھی محنت کرنی پڑے
تھوڑی ہے بچہ ہی آپ کی اصل جائداد ہے جو والدین اپنی اولاد کی طرف توجہ

نہیں دیتے وہ اپنے ہاتھوں سے اپنے خاندان کی قبر کھودتے ہیں بچپن میں بچے
کی تربیت اس وقت شروع ہوتی ہے جب ماں کے پیٹ میں ہو حاملہ کو خوش
رکھتے۔ بہادروں اور بزرگوں کی کہانیاں سناتے اور ان کے تصاویر حاملہ کے
کمرے میں آویزاں کرتے ہیں تو وہ ہضم و پسند اور صحت بخش غذائیں استعمال
کراتے ہیں اور حاملہ کو کبھی رنجیدہ یا غمگین نہیں ہونے دیتے دراصل یہی
وقت بچے کو نیک اور اعلیٰ تربیت دینے کا ہے جس قسم کے خیالات ماں
کے ہوں اسی طرح کا بچہ پیدا ہوتا ہے اگر ماں کے خیالات اچھے نہیں تو اولاد
کے خیالات بھی اچھے نہیں ہو سکتے۔

بچے کی خوراک

بچے کے قدرتی غذا ماں کا دودھ ہے اس سے بڑھ
کر اس بچے کے لئے کوئی نعمت نہیں۔ اب
تک کوئی کیمیائی مرکب تیار نہیں ہوا جو ماں کے دودھ کا مقابلہ کر سکے
مگر ماں کے دودھ کے بدل ضرور موجود ہیں اور ان میں سے بہتر ماں کا دودھ
ہے لیکن جس حالت میں ماں کا دودھ ہو اور ماں کو کوئی خاص بیماری
نہ ہو تو بچے کے لئے اپنی ماں کا دودھ سب سے اچھا اور مفید ہے اس
لئے شروع میں بچہ اور زچہ دونوں کو فائدہ ہے کیونکہ زچہ کے دودھ
میں بعض اجزا ایسے ہوتے ہیں جو بچہ کے حق میں خاص اثر رکھتے ہیں ادھر
دودھ کا نکاس سے ماں کے اندرونی اعضا میں اس قسم کی تحریک ہوتی ہے
کہ وہ جلد سکڑ کر اپنی حالت پہ آجاتے ہیں ہم سب سے پہلے لکھ چکے
ہیں کہ عورت کی چھاتیوں اور اعضائے مخصوصہ میں اگر گہرا تعلق ہے، چھاتی
سے بچے کو دودھ پلانے کا اثر ہوتا ہے کہ رحم اپنی جگہ پہ آجاتا ہے۔ لیکن
اگر بچہ کی ماں از حد کمزور ہو تو ضروری ہے بچے کو کسی اور طریقے سے

بچے کو کسی اور طریقے سے دودھ پلانا چاہیئے۔ بچہ پیدا ہوتے ہی بچہ کو دودھ
نہیں پلانا چاہیئے، دس بارہ گھنٹے کے بعد جب عورت کی طبیعت بحال ہو تو
گرم پانی سے چھاتیاں دھو کر اور ہر ایک پستان سے قطرے دودھ نکال کر بچہ
کو پلائیں فوراً بچہ کو پلائیں فوراً دودھ پلانا بچہ کے لئے مضر صحت ہے کیونکہ
اس وقت اول زچہ کی طبیعت بحال نہیں ہوتی اور دوسرے اس کے خون
میں ہلچل ہوتی ہے بچے کو دودھ پلانے کے اوقات مقرر ہونے چاہیں بعض
مائیں شروع ہی سے بچہ کو بری عادت ڈال دیتی ہیں جس وقت بچہ روئے
تو اسے دودھ پلا کر خاموش کر دیتی ہیں اس سے بچوں کا معدہ خراب ہو
جاتا ہے اور بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے جب تک بچہ ماں کا دودھ
پیتا رہے اس کی صحت کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔ دودھ چاول کھچڑی
والی ہلکا ترکاریاں اور پھل بہترین خوراک ہے۔

بیماری رنج غصہ کے وقت بچہ کو دودھ نہ پلائیں دودھ کے اندر
مضر اجزا پیدا ہو جاتے ہیں جو کبھی کبھی بچے کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں

بچہ کے لئے تازہ ہوا

رات کے وقت بچے کا جھولا یا چارپائی ماں
کے پلنگ کے پاس ایسی جگہ ہونی چاہیئے
جہاں تازہ ہوا اور روشنی کا کافی انتظام ہو۔ دن میں موسم کے لحاظ
سے برآمدے میں ہو تو زیادہ بہتر ہے جہاں کثرت سے تازہ ہوا اور
روشنی دونوں مل کر ہی زیادہ فائدہ پہنچا سکتے ہیں جب ننھا بچہ سانس لیتا
ہے تو کچھ ہوا اپنے پھیپھڑوں میں لے جاتا ہے۔ ہوا میں دو قسم کی گیسیں
ہوتی ہے اور دو کھلی ہوا میں ہوتی ہے بچہ جب پھیپھڑے میں لے جاتا
ہے۔ تو خون جو جسم میں گردش کرتا ہے اور اس کی گردش

کی وجہ سے گندہ ہو جاتا ہے وہ آکسیجن سے صاف ہو جاتا ہے۔ اسی لئے
جہاں تک ممکن ہو بچوں کو تازہ ہوا میں رکھنا چاہیئے۔ بعض مائیں جب بچہ
سو جاتا ہے تو مکھیوں مچھروں وغیرہ سے بچانے کا خیال سے اس کے منہ پر کپڑا
ڈال دیتی ہیں اور بے فکر ہو جاتی ہیں سر پر کپڑا اوڑھا دینے سے ہوا کا گذر
جسم کی ناک تک نہیں ہو سکتا اور جب وہ ہوا کو پھیپھڑوں میں لے جا کر باہر
نکالتا ہے تو آکسیجن کی بجائے ایک اور گیس کو کاربن ڈائی آکسائڈ کہتے ہیں
باہر نکلتی ہے یہ گیس زندگی کے لئے زہر قاتل ہے کیونکہ منہ پر کپڑا ہونے کی وجہ
سے تازہ ہوا کا راستہ نہیں رہتا اور بار بار وہی گندی ہوا پھیپھڑوں میں جانے
سے سخت نقصان پہنچتا ہے جب بچہ سو جائے تو اس کے منہ پر کسی قسم
کا کپڑا نہیں ڈالنا چاہیئے۔

بچہ کے لئے علیحدہ چارپائی

پیدائش کے دن بچہ کو علیحدہ سلانا چاہیئے تاکہ وہ ہمیشہ کے لئے اس
کا عادی ہو جائے بعض مائیں بچوں کو علیحدہ سلانے سے ڈرتی ہیں اور
یہ اندیشہ کہ علیحدہ سونے سے بچے کو سردی وغیرہ کا خطرہ ہے بالکل بے
بنیاد ہے۔ اکثر مائیں بچے کو ہر وقت چمٹائے رکھتی ہیں اور رات کو بھی بستر
پر اپنے ساتھ سلاتی ہیں حالانکہ یہ تندرستی کے لئے سخت مضر ہے ننھے میاں
صبح سے شام کندھے سے لگے ہوئے ہیں رات کو بھی ماں کے پہلو میں بغیر
نیند نہیں آتی جہاں ماں کسی ضروری کام کے لئے اٹھی اور آپ نے رو رو کر
سارا گھر سر پر اٹھا لیا۔ بچہ نہ صرف ماں کے لئے بلکہ سب گھر والوں کیلئے

وبال جان ہو جاتا ہے اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے اور ماں کی صحت بھی
اور وہ تھکی ماندی سی رہتی ہے ان ماؤں کو دیکھ کر ہمیں تعجب ہوتا ہے کہ
ان کو خود اس بات کا احساس تک نہیں ہوتا کہ بے جا لاڈ پیار بچہ اور ماں
دونوں کی صحت اور تندرستی کے لئے مضر ہے۔

بچوں کی پرورش ماں کا ایک ضروری فرض ہے ماں کو اپنی اور اپنے
بچوں کی صحت اور شوہر کے آرام و آسائش گھر کی دیکھ بھال غرضیکہ تمام
دنیاوی ضروریات کو مد نظر رکھ کر پرورش اولاد کے صحیح طریقے اختیار کرنے
چاہیئں یہ امر خاص طور پر توجہ کے لائق ہے کہ اگر ماں کی صحت درست
ہو گی تو بچہ بھی تندرست رہ سکے گا ماں کی صحت پر بچہ کی تندرستی کا انحصار
ہے جیسی پرورش و تربیت ماں اپنے بچے کی کر سکتی ہے کوئی حرص یا آیا نہیں
کر سکتی بشرطیکہ ماں کو بچوں کی پرورش کے صحیح طریقے معلوم ہوں۔

اگر بچہ علیحدہ سونے کا عادی ہو تو ماں بچہ دونوں کو پورا پورا آرام میسر
آ سکتا ہے اور دونوں کو بہت سی تکلیفوں سے نجات مل سکتی ہے اگرچہ
بیمار ہو تو ماں نہایت تندہی سے تیمارداری کے فرض کو انجام دے سکتی ہے
اور ماں کو اپنی بیماری میں بچہ کی طرف سے اطمینان ہوتا ہے کیونکہ بچہ ضرورت
سے زیادہ ماں کے پاس رہنے کا عادی نہیں ہوتا گھر کی دیکھ بھال شام کو
سیر و تفریح ملنا ملانا غرضیکہ کسی کام میں بچوں کی رکاوٹ پیدا نہیں ہو سکتی
ہر ماں کو چاہیئے کہ اپنے بچوں کو ابتدا ہی سے علیحدہ سونے کا عادی بنائے
اگر بچہ پہلے سے ماں کے علیحدہ سونے کا عادی ہے تو شروع شروع میں کئی راتیں
بے چین رہے گا اسی دوران میں صبر و استقلال کے ساتھ کوشش جاری رکھی
جائے تو امید ہے کہ بچہ علیحدہ رہنے کا عادی ہو جائے گا مگر یاد رکھنا چاہیئے

کہ تندرستی کے عام قاعدے مثلاً غسل صفائی خوراک ہر کام میں اوقات کی پابندی اور پورا پورا عمل کرنے سے فائدہ بخش نتائج نکلتے ہیں اور بچے کی صحت روز بروز ترقی کرتی ہے اسی حالت میں باقاعدگی قائم رکھنی ضروری ہے

دودھ بڑھانیکا قدرتی طریقہ

بعض عورتوں کے پستانوں سے بہت کم دودھ آتا ہے انھیں چاہیے کہ خود دودھ کا استعمال کریں زود ہضم غذائیں کھائیں گرم مزاج عورتیں جو کا پانی اور پالک کا ساگ اور سرد مزاج والی شیرینی اور چکنی غذائیں استعمال کریں گاجر کھانے سے بھی دودھ بڑھ جاتا ہے۔ گاجر کا حلوہ بہت مفید ہے۔ سونف کا کاڑھا بھی فائدہ مند ہے۔ دو تین تولے بنولے کی گری کا آٹا دودھ میں کھیر کی مانند پکا کر صبح و شام استعمال کریں ہمیشہ خوش و خرم رہیں۔ غم و غصہ پاس نہ آنے دیں بچہ کے لاڈ پیار اور محبت کریں اس سے دودھ خود بخود اتر آتا ہے۔ اگر دودھ زیادہ کرنا ہو تو غذا کم کر دینی چاہیے اور زیرہ کو سرکہ میں پیس کر پستان پر لیپ کرنا بھی بہت مفید ہے۔ اگر دودھ زیادہ گاڑھا ہو تو پودینہ اور زوفا پانی میں ابال کر سکنجبین بزوری ملا کر پینا بہتر ہے اور غذا کے لیے کھچڑی دودھ چاول، معدہ کی روٹی نیم برشت انڈے کی زردی وغیرہ استعمال کرائیں اور دودھ ختم ہو جائے اور درد ہو تو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر پستانوں کے سروں پر نچوڑنا اور گرم تیل کی مالش کرنا بہتر ہے۔

دائی کا دودھ

اگر بیماری کی وجہ سے ماں کا دودھ ناقص ہو تو بچے کو ماں کا دودھ پلانے کی بجائے کسی نیک چلن اور خوش صورت عورت یا دایہ کا دودھ پلایا جائے جس

کا اپنا بچہ بھی اتنی ہی عمر کا ہو دودھ کے ساتھ دودھ پلانیوالی عورت کے اخلاق اور خیالات بھی بچہ میں سرایت کرتے رہتے ہیں۔ اگر دایہ بد اخلاق مل جائے تو یہ شرط پوری ہونی مشکل ہے۔ کہ دایہ کا بچہ بھی اسی عمر کا ہو کہ ننھے بچے کی ماں کا دودھ ہلکا اور پتلا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ سلفا بنتا گاڑھا اور طاقتور ہوتا جاتا ہے۔ مجبوری اور لاچاری کی حالت میں اپنے بچے کو کسی دوسری عورت کا دودھ پلانا چاہیے بھینس کے دودھ سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس میں روغنی مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ جو بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔

بچے کو دودھ پلانیکے متعلق ضروری احتیاطیں

ماں کا دودھ بچے کیلیے قدرتی غذا ہونیکے باوجود بچوں کی کمزوری اور بیماری یا موت کیوجہ عام طور پر دودھ پلانے میں بے احتیاطی ہوتی ہے۔ بے احتیاطی دودھ پلانے میں ہو یا ماں کے اپنے کھانے میں دونوں صورتوں بچہ پر اثر پڑتا ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے بچے کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔

دودھ پلانے سے پہلے پستانوں کے سروں پر روزانہ نیم گرم پانی سے اور کبھی کبھی گرم پانی بورک ایسڈ ملا کر دھونا چاہیے تاکہ چھاتی کا میل اور پسینہ دودھ کے ہمراہ بچے کے منہ میں نہ جا سکے اور اس طرح دودھ پلانے سے پہلے بچے کے منہ کو بھی صاف کر دینا چاہیے اور دودھ پلانے سے پہلے دودھ کی چند بوندیں نیچے گرا دینی چاہئیں تاکہ دودھ پلانے سے گوند میں سے گرد و دودھ پلانا بہتر ہے۔ دودھ مقررہ وقت پر اعتدال سے پلانا چاہیے نہ بہت زیادہ اور نہ بہت تھوڑا رات کو معمول بنا لیا ہو

بچے: دودھ کم دینا چاہیے بعض مائیں بچے کو رونے پر اسے فوراً دودھ دینے لگتی ہیں ۔ اور اگر وہ نہ پیئے تو جبراً ٹھونستی ہیں۔ خواہ وہ کسی اور ہی سببات سے روتا ہو یہ بہت مضر بات ہے کیونکہ بچے اکثر زیادہ دودھ پی لینے پر بدہضمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک بچہ گود میں ہو عورت کو مرد کے پاس نہیں جانا چاہیئے اور اگر بہ غلطی کبھی ہو جائے تو اس حمل کے بعد کم از کم دو گھنٹے تک بچہ کو دودھ نہیں پلانا چاہیئے پہلے چھ مہینوں میں دن کے وقت بچے کو دو دو گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں تین ماہ کی عمر تک بچے کو صبح ½۶ بجے سے شام ½۶ بجے تک ہر دوسرے گھنٹے اور پھر شام کے سات بجے سے ۱۰ بجے تک ۲ ، ۱ گھنٹے بعد دودھ پلانا چاہیئے۔ چار ماہ کے بچے کو صبح ½۶ بجے سے ۱۰ بجے تک ½۲ ، ½۲ گھنٹے کے بعد اور رات کو صرف ۱۰ بجے تک تین تین گھنٹے بعد اس طرح بچہ تندرست رہے گا اور دودھ ہضم بھی کر سکے گا ۔ دودھ پلاتے وقت دونوں چھاتیوں سے یکساں پلانا چاہیئے ۔ بچے کے دانت نکلنے سے پہلے سوائے دودھ کے ہرگز کچھ نہ دیں ولادت سے دو ہفتہ پیشتر اگر ماں اپنے پستانوں کو روزانہ نیم گرم پانی سے جس میں چند بوندیں شراب کی ملائی گئی ہوں دھو ڈالا کرے ۔ تو دودھ بھی ٹھیک وقت پر اترے گا اور چھاتیوں میں ورم درد سوزش یا زخم وغیرہ پیدا ہونے کا بھی کوئی خطرہ نہ رہے گا ۔

اگر آپ بچے کی صحت پر برقرار رکھنا چاہیں تو ۲/۸ کا منی آرڈر بھیج کر ہدایت نامہ پرورش منگائیں جو ہم سے مل سکتی ہے ۔

چاک پر برتن چپکنے کا جنتر

۳	۸	۷
۵	۲۱۱	۹
۴۲	۶۴	۳۳

اس جنتر کو کمہار کے چاک پر کھیر کی لکڑی کے کوئلے سے لکھیں تو برتن چاک پر ہی چپک کر رہ جائیں۔ چھوٹیں نہیں۔

(۲) اس جنتر کو مولسری کے رس میں لال کاغذ پر لکھ کر کمہار کے چاک کے نیچے گاڑ آوے تو اُس کا ایک بھی برتن ثابت نہ اُترے۔

موہنی جنتر

۴۴	۱۷	۸۶	۳
۸۳	۹۴	۱۸	۹۲
۲۴	۸۷	۲۶	۴۸
۳۳	۵۱	۵۸	۱۱۰

اس جنتر کو پشیہ نچھتر میں بھوج پتر پر عورت کے دودھ سے لکھ کر بازو پر باندھے تو وہ عورت داسی بن کر رہے۔

(۲) اس جنتر کو لال رنگ کے کاغذ پر چندن سے لکھے اور عطر میں بھگو کر جس عورت کو وش میں کرنا ہو۔ اس کی ساڑی [illegible] لگادے تو منورتھ سدھ ہو۔

کُتا بھونکنے کا جنتر

۳۷	۷۴	۸	۹
۶	[illegible]	۷۱	۷۳
۷۶	۸	۸	۹
۵	۱	۳۹	۷۵

اس جنتر کو کالی سیاہی سے سنیچر کے دن کتے کے کان پر لکھنے سے کُتا بھونکنے لگے گا۔ اور جب مٹا [illegible]یں۔ ے تو بھونکنا بند ہو [illegible] گا۔

(۲) اِس جنتر کو [illegible] کی مٹی لاکر اُس سے بیل پتر پر لکھے اور جس کتے کو [illegible] نہ ہو۔

اُسے بیل کا وہ پتہ کھلادے تو کُتا بھونکنے لگے۔

بیوپار بڑھانے کا جنتر

بروز دیوالی یا گرہن کی رات کو انار کی قلم بنا کر بڑی خوبصورتی سے لال چندن گھول کر اپنی دوکان پر لکھے۔ تو بیوپار زیادہ ہو۔

(۲) اس جنتر کو پشیہ نچھتر میں بھوج پتر پر اسگندھ سے لکھے اور دوکان پر اپنے غلہ میں رکھ کر روز دھوپ جلایا کرے تو بیوپار میں خوب نفع ہو۔

لڑائی جھگڑا کرانے کا جنتر

اِس جنتر کو منگل کے دن اُلو کے پنکھ سے کمہار کے آنوے سے نکلے ہوئے ٹھیکرے پر لکھے اور دشمن کے گھر میں پھینک دے تو ضرور لڑائی ہو۔

(۲) اس جنتر کو کپلا گائے کے گوبر سے آک کے پتے پر لکھے اور دشمن کی چھت پر ڈال آوے۔ تو جھگڑا ہو۔

جوئے میں جیتنے کا جنتر

۸	۶۴	۸	۱۶
۴۶	۱۴	۶۴	۵۴
۶۴	۵۱	۱۲	۲۱
۴۴	۱۵	۶۵	۵۶

اس جنتر کو گوروچن۔ کیسر اور اسگندھ سے بھوج پتر پر سواتی نچھتر میں لکھ کر دیوالی کو پوجا کر داہنے بازو میں باندھنے سے جوُا ضرور جیتے۔

(۲) اس جنتر کو بھوج پتر پر لکھ کر مقابل

جوئے باز کے نیچے رکھ کر اور کاغذ پر لکھ کر اپنے نیچے رکھ چھوڑے تو ضرور بضرور جیت ہوگی۔

بدیش میں گئے ہوئے کو بلانے کا جنتر

۳۸	۶۵	۱	۲۱
۹۱	۶۲	۲۶	۱۶
۴۲	۸۴	۱۴	۴۸
۸۲	۹۷	۷۵	۲۷

اس جنتر کو راستے کی دھول سے کاغذ پر لکھے اور اُس لکھے ہوئے پر کوڑے کی مار لگائے تو کچھ ہی دنوں میں گیا ہوا آدمی لوٹ آوے۔

(۲) اس جنتر کو نیبو کے رس سے کورے کاغذ پر لکھ کر شمشان میں تو پیپل کے نیچے گاڑ آوے تو بدیش گیا ہوا آدمی فوراً واپس چلا آوے۔

ڈاکنی دور کرنے کا جنتر

اس جنتر کو آگ یا مدار کے دودھ سے کاغذ پر لکھ کر رات میں سوتے وقت سرہانے ایک جوتے کے نیچے دبا کر سو جائے تو ڈاکنی دور ہو۔

۸۰	۶۴	۲۱	۱۷
۳۶	۱۳	۶۴	۵۳
۶۶	۱۶	۲۱	۱۱
۳۴	۲۵	۶۵	۵۶

(۲) اس جنتر کو چرمٹی کی جڑ پیس کر پانی میں گھول انار کی قلم سے کاغذ پر لکھے۔ اور مریض کے سرہانے گوگل کی دھونی میں کاغذ کو جلا دے تو مریض تندرست ہو

مہا موہن منتر

اوم بھریں دُھوں دُھوں ٹھہ ٹھہ اوم ہریں کلیں بھریں سواہا۔ پڑوا کے دن چیچکا پکشی کا پنکھ لاکر کستوری میں پیس کر منتر کو پڑھ کر پھونکے پھر اُس کا ماتھے پر تلک لگا کر جہاں جائے۔ جو بھی دیکھے وہ فوراً وش میں ہو جائے۔ جو چاہے اس سے اپنا کام لے دے۔ انکار نہیں کرے۔

دیگر موہنی تلک!

سھدیوی کے سورس میں تلسی بیج ملائے
پیس تلک ردیوار کو کرے جلت موہ جائے

دیگر موہنی تلک!

مینسل اور کافور لیجیے
کیلے کے رس ماہی ملایئے
تلک دیجئے بھلی پر کار
شیو کہیں موہت ہو سنسار

دیگر موہنی تلک!

ہڑتال اور آسگندھ کا چورن لیوئے
گوروچن سنگ پیئے۔ کب اس ... مائے
جگ موہے دیویں تلک اس ... شنائے

استری موہنی!

کھپ نکھ وچھ کر گل لادے
مونگ پنکھ سنگرا چاروں ملادے

دیکھ ہو کہیں اتی سندر ناری
سر ڈارو ہوئے تو پیاری

دیگر استری موہنی

زیرا۔ کنگی۔ آک کی جڑ اور موتھا۔ ان سب کو خون میں پیس کر ملالیوے اور ماتھے پر تلک لگادے تو جو استری اس کو دیکھے وہ موہت ہوجاوے۔

راج کل موہنی

نیل کمل گوگل اور اشابی اگر ملاکر اپنے سب بدن پر دھونی دے کر جائے تو دیکھتے ہی راج کل دش میں ہو۔

سرو موہنی تلک

کاکڑا سنگی چندن بچ کوٹ
نیں ملائے بناوے دھوپ
یہ وستر۔ مکھ اُسے لگادے
تو پکشی موہت ہوجاوے

سب سے بہتر آسان موہنی تلک

بیل پتر کو لائے کر۔ چھایا میں سکھائے
کپل گائے کے دودھ میں۔ گولی بنوائے
جب چاہا گوں گھ تلک کر سرشائے

نشچہ کر کے جان لے۔ جگ وش میں ہو جائے

جل استھم بھن منتر!

اوم نمو بھگوتے جلی استھمبھن کرد۔ کرد۔ ہوں پھٹ۔ سواہا۔

ترکیب:۔ سانپ اور نیولے کی چربی اور بغیر زہر کے سانپ کے بچے کا سر تیل ملا کر یتھا ددھی سدھی کرے۔ پک جانے پر وہ تیل لوہے کے پاتر میں کرشن پکش کی اشٹمی کو رکھ چھوڑے۔ ایک ہزار منتر سے آٹھ مرتبہ گھی کا ہون کرے۔ اسی منتر سے اسپرش کرے تو جل استھر رہے۔ یہ منتر بڑا شکتی شالی ہے۔ اس کو ددھی پوردک سدھ کرنے سے بڑے کام کا ثابت ہو سکتا ہے۔

بُدھی استھم بھن تنتر!

اونگا اور بھنگرہ لیئی۔ سرسول شوُیت اور سہدیئی
زمین قند بچ۔ آک سفید۔ لائے سنو تم ان کا بھید
دو دن لوہ پاتر میں دھریئے۔ پیس چھان کر لگدی کریئے
تلک لگائے جہاں بھی جائے۔ دیون بدھی نشٹ ہو جائے

دیگر بُدھی استھم بھن تنتر!

اُلوک دشٹھا چاوائے۔ چھایہ شوشکا نو کاربیت
نامبولے رپوے دیم۔ بدھی استم بھن منتم۔

یعنی:۔ اُلو پکشی کی دشٹھا لا کر چھایا میں سکھالے پھر پان میں رکھ کر دشمن کو کھلا دے تو اُس کی بدھی ادشیہ ہی نشٹ ہو جائے گی۔ اور وہ دُنیاوی کاموں کا قطعی نہیں رہے گا۔

منی کی پیدائش، افزائش اور گاڑھا کرنے والی اشیاء

وہ چیزیں جو منی کو بناتی، بڑھاتی اور گاڑھا کرتی ہیں۔ ایک طویل فہرست کی متقاضی ہیں۔ ان سب کا ذکر "داستان ہوش ربا" سے کم ضخامت کی کتاب میں نہ ہو سکے گا۔ اس لئے مندرجہ ذیل صفحات میں نہایت اختصار سے کام لے کر میں صرف ان چیزوں کا ذکر کروں گا جو سہل الحصول ہیں اور ان کے استعمال کے طریقوں پر بھی طول وطویل مقالے لکھنے سے گریز کرتا ہوا صرف چند ایک مفید باتیں بیان کر دینے پر اکتفا کروں گا۔

طبیب کے مراتب:

حکیم جالینوس کی شہرت طب یونانی کے آسمان پر ایک نجم درخشندہ کی وہ چمک ہے جسے ایک زمانہ دراز کی تاریکیاں بھی کم نہیں کر سکیں۔ اس بلند پایہ حکیم کا قول ہے کہ سب سے بہتر وہ طبیب ہے جو کسی مرض کا علاج صرف غذاؤں ہی کے الٹ پھیر سے کر سکتا ہو۔ اس سے کم درجہ اس طبیب کا ہے جو مفردات سے علاج کر سکتا ہو پھر اس سے کم درجہ اس کا ہے جو مرکبات سے مرض کی روک تھام کر سکے اور سب سے آخری درجہ اس طبیب کا ہے جو سمیات اور کشتہ جات کی طرف رجوع کرے۔ غذا چونکہ جزو بدن بننے والی اور ایک بے ضرر چیز ہے۔ اس لئے جو طبیب اسی کے ہیر پھیر سے اپنے زیر علاج مریض کو شفا بخش سکے۔ اس کا درجہ یقیناً بہت بلند ہے مگر اس فن میں ماہر کامل ہونے کے لئے مختلف امراض اور مختلف غذاؤں کا باھمی رشتہ معلوم کرنے کے لئے ایک عمر بھر کی

تحقیقات کی ضرورت ہے۔ مفردات چونکہ سہل الحصول اور دیگر اجزا کی شمولیت کے بغیر براہ راست مرض کی طرف رجوع ہونے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس لئے ان سے جو علاج کیا جائے وہ بھی بہت بہتر علاج ہے۔ مرکبات کی صورت میں بعض دفعہ مختلف اجزا کے ملنے سے دوا میں ایک ایسا مزاج پیدا ہو جاتا ہے جو بعض اوقات جسم انسانی کے موافق نہیں آ سکتا۔ کشتہ جات اور سمیات بہت تیز چیزیں ہیں اس لئے اگر معالج اپنے فن میں ماہر نہ ہو تو اپنی جدت اور تیزی کی وجہ سے اکثر مریض کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں (اگرچہ زود اثری اور تیزی میں کشتہ جات اور سمیات کا مقابلہ مرکبات اور مرکبات کا مقابلہ مفردات نہیں ہو سکتے) قوت باہ پر مختلف غذاؤں اور روزمرہ کے استعمال کی چیزوں کا کیا اثر پڑتا ہے۔ اس کا مختصر سا مفید مطلب تذکرہ کرنے کے بعد اب ہم مفردات اور ان کے امتزاج سے تیار ہونے والے مرکبات کا ذکر کرتے ہیں۔

غذائیت اور دوائیت:

وہ مفردات یا مرکبات جن میں غذائیت اور دوائیت دونوں خاصیتیں پائی جاتی ہوں قوت مردمی کی تقویت کے لئے نہایت ہی عظیم الاثر ثابت ہوتی ہیں۔ مندرجہ ذیل صفحات میں بہت سی ایسی چیزوں کا ذکر کیا جائے گا جن میں دوائیت اور غذائیت دونوں خاصیتیں بدرجۂ اتم موجود ہوں پچھلے صفحوں میں ایسی چیزوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ جن میں غذائیت بہت کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ آئندہ صفحات میں اس بات کا ذکر بھی آئے گا کہ ذرا سے ہیر پھیر سے مختلف غذاؤں میں کسی طرح سے دوائیت بھی پیدا کر سکتے ہیں تاکہ وہ صرف جسم ہی کو طاقت نہ دیں بلکہ قوت باہ پر بھی خصوصیت سے اثر انداز ہوں۔

انڈا

یوں تو کئی پرندوں کے انڈے مقوی باہ تسلیم کیے جاتے ہیں مگر اس جگہ جس انڈے سے ہماری مراد ہے وہ مرغی کا انڈا ہے۔ ہر مرغی کا انڈا دودھ اور گھی کی نسبت بہت زیادہ غذائیت رکھتا ہے۔ باہ کو طاقت دینے اور عضو میں حرکت پیدا کرنے کے لئے اس کے حیرت انگیز خواص مسلمہ ہیں۔ انڈے کی زردی

خصوصیت سے محرک باہ ہوتی ہے۔ بیسیتھین ایک مشہور انگریزی دوا ہے جو مقوی و محرک باہ مرکبات میں شامل کی جاتی ہے۔ وہ انڈے کی زردی ہی میں سے نکالی جاتی ہے۔ انڈے کو نیم برشت کر کے کھاتے ہیں۔ یہ زود ہضم اور کثیر الغذا ہوتا ہے۔ نیم برشت انڈا عموماً ایک گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے۔ اس سے خون صالح کثیر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ لاغر اور کمزور جسم میں گوشت و پوست بڑھتا ہے۔ بدن کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ کو طاقت دینے کے لئے انڈے کی زردی نہایت لاثانی چیز ہے۔ زیادہ دیر تک پکایا جائے تو انڈا ثقیل اور دیر ہضم ہو جاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی سرد مزاج رکھتی ہے مگر زردی گرم ہوتی ہے۔ باہ کو تقویت دینے کے لئے انڈے کے بہت سے مرکبات مستعمل ہیں۔ حادائے بیضہ ایک مشہور و معروف یونانی مرکب ہے جو قوت باہ کو بڑھانے کے لئے ایک نہایت اچھی چیز ہے۔ خمیرہ بیضہ بھی نہایت قابل قدر نسخہ ہے۔ انڈوں کے پوڑے بھی بنائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اور دیگر بے شمار چیزیں بنتی ہیں۔ ذیل میں صرف چند ایک آسان مرکبات درج کیے جاتے ہیں۔

حیرت انگیز طور پر مقوئ باہ دودھ:

گرم دودھ میں کچے انڈے کی محض زردی یا زردی اور سفیدی دونوں ملا کر خوب پھینٹ کر شہد یا مصری سے میٹھا کر کے پینا بے حد مقوئ باہ ہے۔ خون صالح پیدا کر کے بدن کو موٹا تازہ کرتا ہے۔ دماغ کو طاقت دینے میں اپنی نظیر نہیں رکھتا۔ حسب طاقت ہضم دو سے لے کر چار انڈے تک استعمال کرنے چاہئیں۔

مقوئ باہ بیضۂ نیم برشت:

خوب جوش کھاتے ہوئے پانی میں حسب خواہش انڈے ڈالیں اور تین منٹ تک جوش دیتے رہیں۔ اس کے بعد اتار کر چھیل لیں۔ یہ نیم برشت انڈا ہے۔ اسے نمک، کالی مرچ اور دار چینی کے ہمراہ استعمال کریں تو قوت باہ کے لئے نیز تقویت بدن کے لئے از حد مفید ہے۔

تولیدِ منی کے لئے اکسیر:

بیضہ نیم برشت کی زردی حسب ضرورت لے کر ایک یا دو رتی کشتہ قلعی ملا کر نوش فرمائیں۔ اوپر سے نیم گرم دودھ پئیں۔ نئی منی پیدا کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے۔

بیحد مقوی ومحرک باہ معجون:

بیضہ نیم برشت کی زردی **10** تولہ۔ بھنے ہوئے چنے مع چھلکا **10** تولہ۔ شہد خالص **20** تولہ۔

ترکیب تیاری: تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ ایک تولہ سے لے کر تین تولہ تک روزانہ صبح وشام قبل از طعام یا ہمراہ طعام استعمال کریں۔ قوت باہ کو حیرت انگیز طور پر نفع حاصل ہوتا ہے۔

حلوائے گزر مغز سر کنجشک والا

جو دہلی کے تمام مشہور ومعروف دواخانوں سے منوں کی مقدار میں فروخت ہوتا ہے۔

گاجریں سرخ وشیریں لے کر ان کا چھلکا اور اندرونی سخت لکڑی نکال دیں۔ اس طرح سے صاف کی ہوئی گاجروں کا وزن ایک سیر ہونا چاہئے۔ موٹے موٹے چھوہارے لے کر ان کی گٹھلی نکال دیں۔ ان کا وزن آدھ سیر ہونا چاہئے۔ دونوں چیزیں حسب ضرورت دودھ میں پکائیں تا کہ گل کر بالکل نرم ہو جائیں۔ اس کے بعد ان کو لکڑی کے ہاون یعنی اوکھلی میں خوب کوٹیں تا کہ مثل مکھن ملائم ہو جائیں۔ پھر بھنے ہوئے چنوں کا آٹا اور میدۂ گندم دونوں چیزیں ہر ایک چار تولہ ساڑھے چار ماشہ کی مقدار میں لیں اور تھوڑے سے گائے کے گھی میں بریاں کر لیں۔ قند سفید ایک سیر اور شہد خالص آدھ سیر دونوں کو پانی میں حل کر کے چھان لیں اور بھنے ہوئے آٹے میں ملا کر پکائیں تا کہ قوام بن جائے۔ اس کے بعد کوٹی ہوئی گاجریں اور چھوہارے ملائیں اور آگ پر تین چار جوش دے کر نیچے اتار لیں۔ بعد میں چالیس عدد خانگی چڑوں کا مغز شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔ آخر میں مغز فندق' مغز بادام شیریں مقشر' مغز چلغوزہ' مغز پستہ' مغز نارجیل' ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ' ثعلب مصری' گوکھرو (دودھ میں بھگو کر خشک کیا ہوا) دارچینی' سونٹھ' خولنجاں' ہر ایک ساڑھے دس ماشہ' زعفران' مشک خالص' ہر ایک ساڑھے تین ماشہ' باریک پیس کر ملا لیں۔ بس طب یونانی کی ایک بے نظیر' مایۂ ناز مقوی دوا تیار ہے۔

ترکیب استعمال: روزانہ صبح کے وقت تین تولہ حلوائے گزر مغز سر کنجشک والا پاؤ بھر گائے کے نیم گرم دودھ کے ہمراہ کھائیں۔

فوائد: حلوائے گزر مغز سر کنجشک والا طب یونانی کا ایک مشہور معروف نسخہ ہے۔ اپنے حیرت انگیز اور قابل قدر فوائد کی وجہ سے دہلی کے تقریباً تمام مشہور معروف دواخانوں میں منوں کی مقدار میں تیار ہو کر ہاتھوں ہاتھ فروخت ہو جاتا ہے۔ قوت باہ میں ہیجان و تحریک پیدا کرنے میں اس کے افعال و خواص نہایت بے نظیر ہیں۔ جسم کی پرورش کرنے اور لاغر جسم کو موٹا تازہ بنانے کے لئے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ درد کمر، درد گردہ و مثانہ کی کمزوری کے لئے ایک خاص چیز ہے۔ مادۂ تولید کی پیدائش کو ترقی دیتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ سرعت کی شکایت کے لئے بہت بھروسے کی چیز ہے۔

تخم گزر

تخم گزر قوت باہ میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ ان کا سفوف 6 ماشہ کی مقدار میں بیضہ نیم برشت کی زردی کے ساتھ کھانا چاہئے۔

مولی

مولی کا کھانا ایستادگی پیدا کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

دو پیسے کے نسخے سے نامرد، مرد بن گیا:

تخم ترب۔ مولی کی (بیج) خصوصیت سے مقوی باہ ہوتے ہیں۔ ایک پرلطف حکایت بیان کی جاتی ہے جو مولی کے بیجوں کی مقوی باہ خاصیت پر نمایاں روشنی ڈالتی ہے۔ ایک دفعہ ایک بادشاہ ضعف باہ کے مرض میں مبتلا ہوا تو اس نے اپنے شاہی حکیم کو بلا کر نسخہ تجویز کرنے کا حکم دیا۔ حکیم صاحب نے حالات و کیفیاتِ مرض سے آگاہ ہو کر کئی ہزار روپے کا نسخہ تجویز کر دیا۔ خزانے میں روپیہ کی کمی تھی اور حکومت کو تھی روپے کی سخت ضرورت اس لئے بادشاہ نے حکیم سے کہا کہ اس سے کم قیمت کا نسخہ تجویز کرو مگر فوائد میں اس سے کم نہ ہو۔ حکیم صاحب نے کہا یہ نہیں ہو سکتا۔ "جیسا گڑ ڈالو گے ویسا ہی میٹھا ہوگا۔" بادشاہ یہ سن کر چپ ہو گیا اور حکیم صاحب سلام کر کے چلے گئے۔ اگلے دن بادشاہ نے

فقیروں کا بھیس بدلا۔ بھیس بدلنے میں بادشاہ کو وہ مہارت حاصل تھی کہ باید و شاید۔ ادھر حکیم صاحب موصوف صاحب کی بینائی کم تھی۔ اس لئے بادشاہ پہچانا نہیں گیا۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھی حالات دریافت کیے اور دو پیسے کا نسخہ تجویز کر دیا کہ بازار سے مولی کے بیج لے کر ان کا سفوف بنالو اور 6 ماشہ کی مقدار میں روزانہ ہمراہ بیضہ نیم برشت استعمال کیا کرو چنانچہ بادشاہ اسی فقیرانہ نسخے سے ہفتہ بھر میں صحت یاب ہو گیا۔ حکیم صاحب کی دوبارہ طلبی ہوئی۔ بادشاہ نے نسخہ حاصل کرنے کے حالات سنا کر دریافت فرمایا کہ آپ تو کہتے تھے کہ کئی ہزار سے کم میں کام نہ چلے گا۔ اب تو صرف دو پیسے میں کام بن گیا۔ حکیم صاحب نے ہنس کر کہا۔ "کہ اگر حضور فقیرانہ لباس میں نہ جاتے تو دو پیسے کے نسخے سے کبھی فائدہ نہ ہوتا۔" بادشاہوں کو سستے نسخوں پر اعتقاد نہیں ہوتا۔ ایک روز ایک امیر کے لئے میں نے دس روپے کا نسخہ تجویز کیا تو وہ اپنے کسی مصاحب سے کہنے لگے کہ یہ کیسے حکیم ہیں جو دس روپے کا نسخہ تجویز کر گئے ہیں۔ اس سے بھلا کیا فائدہ ہوگا۔ میں نے سنا اور اپنی غلطی کو محسوس کیا۔ واقعی ایک امیر آدمی کا دس روپے کے نسخے پر اعتقاد بھی کیا ہو سکتا تھا فوراً امیر کا آدمی بلایا اور نسخہ طلب کیا کہ کہ مجھے ایک اور بات سمجھ میں آئی ہے۔ چند ایک اجزاء اور بڑھا لیے جائیں تو نسخہ بہت زود اثر ہو جائے گا۔ امیر نے بخوشی نسخہ بھیج دیا۔ جسے میں نے چند ایک اضافات کے بعد کم و بیش پانصد روپیہ کی قیمت کا بنا دیا۔ امیر نے دیکھا اور بہت خوش ہوا کہ اب اس نسخہ سے یقیناً فائدہ ہوگا۔ بہت لاجواب چیز ہے چنانچہ امیر کو فائدہ ہو گیا۔ روپیہ اس کی جیب سے گیا۔ میری قابلیت و ہمہ دانی کی دھاک بیٹھ گئی۔

مطلب اس حکایت سے یہ ہے کہ اگرچہ بڑے بڑے امیروں کا معمولی نسخوں پر اعتقاد نہیں جمتا لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ معمولی قیمت کے نسخے بے اثر ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ چند پیسوں کی لاگت کا نسخہ ایسا حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے کہ سینکڑوں اشرفیوں کے نسخے بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

ایام ماہواری کے بعد جماع سے پرہیز

یہ ایک قدرتی اصول ہے کہ ہر مہینے عورت کا انڈا پیدا کرنے والی گلٹیوں سے نکل کر بچہ دانی کی نالی میں سے سفر کرتا ہوا بچہ دانی میں بہ کر گرتا ہے۔ اگر اس انڈے سے مرد کی منی کے کیڑے کا ملاپ ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے انڈا حیض سے ایک دو روز پہلے پختہ ہو کر رحم کی طرف آتا ہے۔ اسی لئے حیض سے قبل بھی اکثر حمل ٹھہر جاتا ہے۔ خون حیض آنے کا مطلب ہی یہ ہے کہ عورت کا انڈا پختہ ہو کر رحم کی طرف آتا ہے۔

عام طور پر عورتوں کو اٹھائیس دن کے بعد حیض شروع ہوتا ہے۔ حیض کے شروع ہونے کے بعد اگر سولہ دن تک جماع نہ کیا جائے اور سترہویں دن سے لے کر چوبیسویں دن تک جماع کیا جائے تو حمل ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ کیونکہ ایام ماہواری کے آغاز کے وقت جو انڈا عورت کی انڈا دانی سے خارج ہوتا ہے وہ اکثر حالتوں میں اپنے سفر کو ۸۔۹ روز کے اندر طے کرتا ہے اور مرد کی منی کے کیڑے خارج ہونے کے بعد تین چار دن تک عورت کے جسم کے اندر زندہ رہ سکتے ہیں۔ چونکہ ان دونوں چیزوں کی ملاقات ہی حمل ٹھہرنے کا باعث ہوتی ہے۔ اسی لئے اگر زنانہ انڈے کی ملاقات جماع کے تیسرے چوتھے روز

تک بھی ہو جائے تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ لیکن اگر زنانہ انڈے کے خارج ہونے کے وقت سے لے کر اس کے سفر کرنے کی میعاد تک جماع نہ کیا جائے تو نہ منی کے کیڑے اندر داخل ہو کر اس سے مل سکیں گے اور نہ حمل ٹھہرنے کا اندیشہ رہے گا۔

حیض سے صاف ہونے کے وقت سے لے کر ۸۔۱۰ روز بعد تک حمل قرار پانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس سے یہ عرصہ غیر محفوظ سمجھنا چاہئے۔ اس حالت میں بچاؤ سے فی صد حمل کا اندیشہ رہتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ جو عورتیں جماع سے لذت حاصل کرنے کے علاوہ اولاد کی بھی خواہش مند ہوتی ہیں، ماہواری خون خشک ہونے کے بعد مجامعت کی بہت دلدادہ ہوتی ہیں تا کہ وہ میعاد گزرنے نہ پائے جس میں حمل ٹھہرنے کا امکان ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ حیض شروع ہونے سے پہلے اور حیض ختم ہونے کے بعد جماع نہیں کرنا چاہئے۔ اس بیان کو خاص طور پر پڑھیں۔ جو لوگ برتھ کنٹرول کے دوسرے طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہتے، وہ اس طریقہ پر عمل کر سکتے ہیں۔

یعنی حیض کے شروع ہونے کے بعد سولہ دن تک بالکل جماع نہ کیا جائے اور صرف سترہویں دن سے لے کر چوبیس دن تک جماع کیا جائے تو حمل ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس عرصہ میں انڈا بچہ دانی

کی نالیوں میں نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اگر منی کے جراثیم بچہ دانی میں داخل بھی ہو جائیں تو زنانہ انڈا نہ ہونے کے باعث حمل قرار نہیں پا سکتا۔

حمل گرانا

حمل گرا دینے سے بھی اولاد کو بہت حد تک روکا جا سکتا ہے۔ چنانچہ بعض عورتیں ناجائز حمل کی پردہ پوشی کے خیال سے اور بعض اولاد کی کثرت سے تنگ آ کر حمل گرا دیتی ہیں۔ حمل گرانا قانون اور تہذیب دونوں کے خلاف اور عورت کی جان کے لئے حد درجہ خطرناک ہے۔ اس کے علاوہ یہ بالکل ایسا ہے جیسا کہ ایک جاندار کو ہلاک کر دینا۔ حمل ہو جانے کے بعد اسے گرا دینے کی بہ نسبت یہ بہتر ہے کہ جماع کے وقت ہی ایسا طریقہ عمل میں لایا جائے کہ جس سے حمل ہونے کا خطرہ ہی نہ رہے تاکہ حمل گرانے کے مضر اور عورت کی جان کے لئے خطرناک اثرات کا احتمال ہی باقی نہ رہے۔

عموماً غریب عورتیں حمل گرانے کی کوشش کرتی ہیں اور اس کا زیادہ تر سبب یہ ہے کہ وہ حمل روکنے کے سائنٹیفک طریقوں سے ناواقف ہیں یا مانع حمل ادویات خرید نہیں سکتیں۔

دردِ زہ

وضع حمل سے پہلے حاملہ میں کیا کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں؟

درد کیوں اور کہاں ہوتا ہے؟

درد کے وقت حاملہ کو کیا کرنا چاہیے؟

درد شروع ہوتے ہی چارپائی پر لیٹنا کیوں مضر ہے؟

وضع حمل سے پہلے انیما کیوں ضروری ہے؟

بچہ پیدا ہونے سے پہلے عورت کو کمر اور شکم میں سخت درد اٹھتا ہے اسے دردِ زہ کہتے ہیں۔ یہ درد عموماً عورتوں کو بچہ کی پیدائش سے بارہ یا اٹھارہ گھنٹے قبل ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ صرف پانچ چھ گھنٹے پہلے ہوا کرتا ہے۔ بعض عورتوں کو پوری میعاد سے دو تین ہفتے پہلے درد شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ درد بے قاعدہ ہوتے ہیں اور اپنی جگہ بدلتے رہتے ہیں۔

بعض اوقات یہ درد کئی دن تک رہتا ہے جس سے عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ وضع حمل کا وقت قریب ہے۔ اس صورت میں حاملہ کو قبض کشا اور زود ہضم اور نرم غذائیں کھانی چاہئیں۔ کھل کر پاخانہ ہو جانے سے عموماً آرام آ جاتا ہے۔ پیٹ پر فلالین یا گرم روئی کا سینک مفید ہے۔ اس پر بھی اگر درد سے نجات نہ ملے تو کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

پستان

حاملہ کے لئے پستانوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے اور حفاظت کے کون کون سے طریقے ہیں؟
بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے مگر یہی نعمت بعض اوقات بچے کے لئے زہر ثابت ہوتا ہے۔ کیوں؟
ڈاکٹر سکاپی کے عملی تجربات۔
پیدا ہونے کے بعد بچے کے معدے کی صفائی کیوں مفید ہے؟
بچے کو دودھ کس وقت اور کس طرح پلانا چاہئے؟ بیٹھ کر لیٹ کر، کھڑے ہو کر؟
ماں کا دودھ پلانے کے فائدے اور نقصان۔
ڈر، غصے، خوف، رنج اور غم اور آگ کے پاس سے فوراً اٹھ کر اور جماع کے فوراً بعد دودھ کیوں نہیں پلانا چاہئے؟

کیا ایامِ حیض اور دورانِ حمل میں بچے کو دودھ پلانا چاہئے؟

حمل کے دوران میں ہر عورت کے پستان بڑھتے ہیں اور کچھ موٹے ہو جاتے ہیں۔ ان کے بڑھنے سے بعض اوقات ہلکا سا درد ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ہر عورت کو انگیا کا استعمال کرنا چاہئے۔ اس سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ پستان بہت زیادہ بڑھ کر بے ڈھنگے نہیں ہو جاتے۔
بعض عورتوں کے پستانوں سے تیسرے مہینے پانی سا نکلتا ہے۔ اسے فوراً روکنے کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ کیونکہ اس طرح بچے کی وہ غذا جو رحم میں ملنی چاہئے ضائع ہو جاتی ہے۔

عورت کے لئے انگیا بہت ضروری ہے

اس کا پہلا علاج یہ ہے کہ عورت چست انگیا پہنے۔ انگیا کا استعمال کرنے والی عورتوں کو عموماً یہ شکایت نہیں ہوتی۔ انگریز عورتیں بریسٹ سپورٹر استعمال کرتی ہیں۔ عورت کے لئے انگیا بہت ضروری ہے اور مفید چیز ہے۔ ہر عورت کو اس کا استعمال کرنا چاہئے۔ پستان کی حفاظت کے لئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ انگیا کے استعمال سے حسن اور صحت قائم رہتی ہے۔ پنجاب میں انگیا کا رواج بہت کم ہے۔ اس لئے پنجابی عورتوں کے پستان بہت

جلد ڈھلک پڑتے ہیں اور بدنما معلوم ہوتے ہیں۔

راجپوتانہ اور یوپی میں معزز گھرانے کی عورتیں انگیا استعمال میں لاتی ہیں۔ اور یہاں انگیا کا استعمال عام ہے۔ بمبئی اور دکن وغیرہ کے اضلاع میں چھوٹی چھوٹی لڑکیاں بھی انگیا پہنتی ہیں۔

پھٹکڑی سے دھونا

حاملہ کو چوتھے ماہ سے پستانوں کی طرف خاص توجہ واجب ہے پانی میں چٹکی بھر کھانے کا سوڈا یا شراب کی چند بوندیں ڈال کر روزانہ دھونا چاہیئے۔

پانی میں پھٹکڑی ملا کر دھونا بھی مفید ہے۔ یورپین عورتیں اپنے [illegible] پر اوڈی کولون ملتی ہیں۔ لیکن پھٹکڑی بہترین چیز ہے۔ اس پر خرچ بھی کم آتا ہے۔

پھٹکڑی کے پانی سے دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ روئی کا ایک پھایا پھٹکڑی کے نیم گرم پانی میں بھگو کر چوچیوں پر رکھ دیا جائے اور پھر دیر کے بعد اسی پانی سے خوب دھویا جائے۔ اس کے بعد گھی، گلیسرین، ویسلین، مکھن یا ہیزلین کریم میں سے کوئی چیز مل دینا مفید ہے۔

بچہ ہونے سے دو تین ماہ پہلے حاملہ کو پستانوں کی چوچیوں کی طرف

خاص توجہ دینی چاہیئے۔ حاملہ کو سمجھ لینا چاہیئے کہ عنقریب چوچیوں کا بہت زیادہ استعمال ہونے والا ہے۔ ابتدا میں بچے کو دودھ پینا نہیں آتا۔ وہ بعض اوقات اپنے مسوڑھوں سے چوچیوں کو اس قدر زور سے دباتا ہے کہ اگر عورت پہلے ہی سے مذکورہ بالا احتیاطیں نہ کرے گی تو یقیناً دودھ پلاتے وقت اس کی چوچیاں زخمی ہو جائیں گی اور ان میں سخت درد ہوگا۔

بچے کیلئے بہترین غذا ماں کا دودھ

منشائے قدرت بھی یہی ہے کہ ماں اپنے بچے کی اپنے دودھ سے پرورش کرے۔ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین نعمت ہے۔ لیکن یہی نعمت بے احتیاطی سے دودھ پلانے کی وجہ سے بچے کے لئے زہر سے کم ثابت نہیں ہوتی۔ ابتدائی چھ ماہ تک بچے کو ماں کے دودھ کے سوا اور کچھ نہیں دینا چاہیئے۔ ہاں کبھی کبھی بچے کو پانی پلانا بھی مفید ہے۔

پانی کو ابال کر سرد کر لیا جائے۔ ڈاکٹر سکاپی نے حال ہی میں عملی تجربات سے ثابت کیا ہے کہ عورت کا دودھ نہایت زبردست قاتلِ جراثیم ہے۔ پیدائش کے چھ سے بارہ گھنٹے بعد بچے کو ماں کی چھاتیوں سے جو دودھ نکلتا ہے اس میں جلاب کی خاصیت ہوتی ہے۔ قدرتی طور پر وہ دودھ بچے کے معدے کی درستی کے لئے مفید ہے۔

اگر پہلے چوبیس گھنٹے کے دوران میں بچے کو پاخانہ نہ آئے تو کسٹرائل کا
چھوٹا چمچہ بھر کر تھوڑے سے گرم پانی میں ڈال کر دے دینا چاہئے۔ یا
دو ماشہ گڑ بادام روغن ملا کر بچے کو چٹانا چاہئے یا گرم پانی میں ڈال کر روغن
زیتون زیادہ مفید ہے۔

اس کے بعد بچّے کو چھ چھ گھنٹے بعد دودھ پلائیں۔ شروع میں بعض
عورتوں کو دودھ نہیں اُترتا۔ اس لئے اکثر عورتیں بچے کو گائے کا دودھ پلاتی
ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے بچے کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے
دودھ اتارنے کی سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ ماں ہر دو گھنٹے کے بعد اپنا
پستان بچّے کے منہ میں دیا کرے۔ جوں جوں بچہ اُسے چوسے گا، دودھ
اترنے لگے گا۔ بچے کو پیار کرنے سے بھی دودھ اُتر آتا ہے۔

پستانوں اور رحم کا قریبی تعلق ہے۔ دودھ پلانے سے رحم سکڑتا
ہے۔ زچہ وضع حمل کے چھ گھنٹے بعد ضرور بچے کو دودھ پلائے۔ اس سے
ماں اور بچے دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ دودھ پلانے سے عورت کا رحم
سکڑنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنی اصلی جگہ پر آجاتا ہے۔ اس کے
علاوہ جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں ماں کا دودھ بچے کی انتڑیوں کو صاف
کر دیتا ہے۔

ایک تندرست بچّہ پانچ سے دس منٹ تک پستان سے دودھ پیتا

بعض بچے پندرہ پندرہ منٹ دودھ پیتے رہتے ہیں۔ لیکن اس سے زیادہ بچے کو چھاتیوں سے لپٹائے رہنا مناسب نہیں۔ بعض بچوں کو دو دو گھنٹے بعد اور بعض کو تین چار گھنٹے بعد دودھ کی ضرورت پیش آتی ہے۔

ہر بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق دودھ ملنا چاہئے۔ اگر دو دو گھنٹے یا تین تین گھنٹے کا وقفہ ایک بار مقرر کر لینا چاہئے اور ہمیشہ وقت مقررہ پر دودھ پلانا چاہئے تاکہ بچہ کا ہاضمہ خراب نہ ہو۔ اس اصول کی سختی سے پابندی کرنی چاہئے۔ یہاں تک کہ دودھ پلانے کے مقررہ اوقات کے درمیان اگر روئے تو اسے دودھ ہرگز نہ دیں بلکہ اُبلا ہوا پانی ایک چمچہ دیں۔

چار یا پانچ مہینے کی عمر میں بچے کو تازہ پھلوں کا عرق روزانہ ایک چمچہ کی مقدار میں دینا شروع کریں۔ لیکن یہ عرق ہمیشہ دوسری خوراک سے کچھ دیر پہلے دینا چاہئے۔

تازہ پھل مثلاً نارنگی، ناشپاتی، آم، انگور کے رس میں ایک خاص قسم کا وٹامن ہوتا ہے جو بچے کی نشوونما کے لئے بہت مفید ہے۔ پھل تازہ اور میٹھے ہونے چاہئیں۔

ماں کے لئے مناسب ہے کہ وہ ایک وقت ایک چھاتی سے اور دوسرے وقت دوسری چھاتی سے دودھ پلائے۔ اکثر مائیں بچے کو

دونوں پستانوں سے دودھ پلا دیتی ہیں۔ حالانکہ ایک وقت میں ایک ہی پستان سے دودھ پلانا چاہئے۔ جب تک اس میں دودھ ختم نہ ہو جائے دوسرے پستان سے دودھ نہ پلایا جائے۔ ایک وقت میں دونوں پستانوں سے دودھ پلانے سے بچہ عموماً زیادہ دودھ پی جاتا ہے اور بدہضمی کا شکار ہو جاتا ہے
اگر عورت کو دودھ کم اترتا ہو تو اس صورت میں دونوں پستانوں سے دودھ پلا سکتی ہیں تاکہ بچہ کم غذا ملنے سے کمزور نہ ہو جائے۔

اگر بچہ ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے پستانوں سے دودھ ختم نہ کر سکے اور پستان دودھ سے بھرے رہیں تو ماں کو بریسٹ پمپ سے یا اپنے ہاتھ سے پستانوں سے دودھ خارج کر دینا چاہئے۔

دودھ پلانے کے طریقے

ہمارے ہاں اکثر عورتیں دودھ پلانے کے طریقوں سے ناواقف ہیں۔ ماؤں کو چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے طریقوں کو خاص طور سے سیکھیں۔ دودھ ہمیشہ بیٹھ کر پلایا جائے۔ بائیں ہاتھ سے بچے کے سر کو تھام کر اپنے اٹھے ہوئے زانو پر رکھیں۔ دائیں ہاتھ سے اپنے پستان کو اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھا بالائی سطح کے ساتھ لگا رہے۔ اس کا یہ فائدہ ہے کہ پستان بچے کے چہرے سے دور رہتا ہے اور وہ بخوبی آرام کے ساتھ دودھ پی سکتا

ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ دودھ پلاتے وقت بچے کے ناک پر پستان کا بوجھ پڑ جاتا ہے اور بچے کو سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ پستان کی بھونپی بچے کے منہ میں ہوتی ہے اور ناک پر پستان کا بوجھ پڑتا ہے۔ یعنی سانس لینے کے دونوں راستے بند ہو جاتے ہیں۔ بچہ ذرا سا دودھ پیتا ہے اور پھر سانس لینے کے لئے رک جاتا ہے اور اسی طرح چند ہی لمحوں میں وہ تھک جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔

اب رونے کی اصلی وجہ تو سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کی جاتی۔ عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ بچہ کو پیٹ درد کی شکایت ہے۔ اس لئے بچے کو فوراً گرائپ واٹر پلا دی جاتی ہے جس سے بچے کو بے چینی میں کمی نہیں ہوتی بلکہ اضافہ ہو جاتا ہے اور بچے کو دست وغیرہ آنے لگتے ہیں۔

بعض مائیں سیدھی لیٹ کر بچے کو اپنی چھاتی پر لٹا کر دودھ پلاتی ہیں۔ دودھ پلانے کا یہ طریقہ بچے کے حق میں بہت مضر ہے۔ وہ سیر ہو کر دودھ نہیں پی سکتا۔ اس کے علاوہ بچے کو اس طرح دودھ پینے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ جس طرح ہمیں پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ یا پانی وغیرہ پینے میں دشواری ہوتی ہے۔ ٹھیک اسی طرح بچے کو بھی پیٹ کے بل لیٹ کر دودھ پینے سے تکلیف ہوتی ہے۔

بعض مائیں بچے کو کھڑے ہو کر دودھ پلاتی ہیں۔ اور بعض راہ چلتے دودھ پلاتی ہیں۔ اس سے عموماً بچے کو بدہضمی ہو جاتی ہے۔ جو مائیں لیٹ کر دودھ پلاتی ہیں، انہیں چاہیے کہ وہ ایک پہلو سے لیٹ کر دودھ پلائیں اور پستان کو انگوٹھے اور دوسری انگلی سے سہارا دے رکھیں تاکہ بچہ پر پستان کا بوجھ نہ پڑے اور بخوبی دودھ پی سکے۔

دودھ پلانے کے بعد بچے کو لٹا دینا چاہیے تاکہ بچہ نیند کے ذریعے آرام حاصل کر لے اور دودھ بھی ہضم ہو جائے۔ اکثر گھروں میں دودھ پلانے کے بعد بچے کو بہن بھائی اچھالتے پھرتے ہیں اور کندھوں سے لگا کر ادھر ادھر پھرتے ہیں۔ اس طرح بچے کو بدہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے اور وہ دودھ الٹنا شروع کر دیتا ہے۔

دودھ پلانے سے پہلے دودھ کے چند قطرے نکال دینے چاہئیں اور سر پستان کو گرم پانی سے دھو کر خشک کر کے بچے کو گود میں لے کر دودھ پلانا چاہیے۔

غصہ، خوف، ڈر، رنج اور غم کی حالت میں دودھ نہ پلائیں۔ اس وقت دودھ میں ایسے اجزا یقیناً پیدا ہو جاتے ہیں جس سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ رنج و غم سے پستانوں میں دودھ کم ہو جاتا ہے۔

جب ماں کسی مشقت کے کام کی وجہ سے چور ہو اس وقت یا آگ

کے پاس سے فوراً ہٹ کر دودھ نہ پلائیں ۔

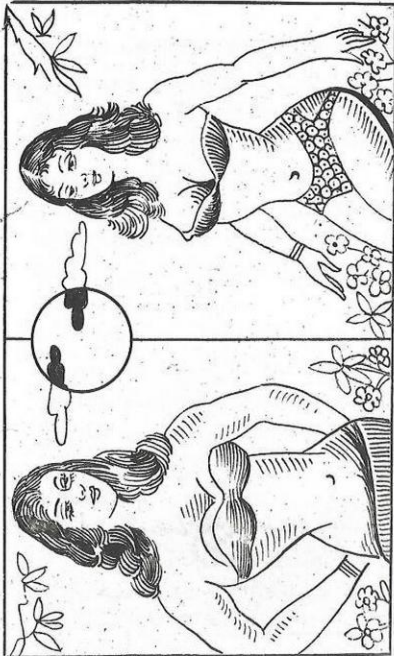
غسل کے فوراً بعد بھی دودھ پلانا منع ہے ۔ جب بچہ چھوٹا ہو، تو جماع سے پورا پورا پرہیز لازم ہے ۔ لیکن اگر نادانی سے یہ غلطی ہو جائے تو جماع کے فوراً بعد بچے کو ہرگز دودھ نہ پلائیں ۔ اس وقت جسم میں ہیجان اور جوش ہوتا ہے جس کا اثر دودھ پر پڑتا ہے اور وہ دودھ بچے کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے ۔

عام طور پر دودھ پلانے کے دوران میں عورت کو خونِ حیض نہیں آتا لیکن ایسی عورتیں بھی ہیں جن کو بچے کی پیدائش کے ایک ماہ بعد خونِ حیض جاری ہو جاتا ہے ۔ اکثر حالات میں خونِ حیض کا بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا ۔ اور حیض کے دنوں میں بھی بچے کو دودھ پلایا جا سکتا ہے ۔ لیکن اگر حیض کے ایام میں بچہ بے چین معلوم ہو ۔ پہلے کی طرح آرام سے نہ سو سکے ۔ اس کے پیٹ میں درد ہو یا دست آنے لگیں ۔ تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو جو دودھ مل رہا ہے اس میں نقص ہے ۔ اس حالت میں مناسب یہ ہے کہ جب تک حیض کے ایام ختم نہ ہو جائیں بچے کو پستان کے دودھ کی بجائے کوئی دوسرا دودھ دیا جائے اور پستانوں کو بریسٹ پمپ سے یا ہاتھ سے دبا کر روزانہ خالی کر دیا جائے ۔

ایک خاص راز

پچھلے زمانے کے لوگ نائی یا پروہت بھیجکر یا خود جا کر لڑکے کو ایک نظر دیکھ کر پسند یا ناپسند کرتے تھے آجکل اس بیسویں صدی میں تو اشتہاروں کے ذریعہ بلکہ کلبوں، سینماؤں اور ٹیلیفونوں کے ذریعہ بھی شادیاں ہو جاتی ہیں ۔ خود لڑکا دیکھتے ہیں یہ راز تھا کہ لڑکے کے ظاہری صفات یا جسمانی حالت کا پتہ لگ جانے کے علاوہ ناک سے قوتِ مردانہ کا اندازہ ہو جاتا تھا ۔ خاص نکتہ یہ ہے ۔

مرد یا جوان لڑکے کے ناک کی جسقدر لمبائی ہوتی ہے اس میں اس کے نتھنوں کے باہمی فاصلہ کو دوگنا کر کے شامل کر دینے سے مرد کے عضوِ تناسل کی لمبائی کا بھی پورا پورا اندازہ لگ سکتا ہے ۔

اسی وجہ سے لکھتے کے قلم کی طرح یا طوطے کی مانند خوبصورت اور لمبے کان والے جوان مردوں کو خاص طور پر موزوں خیال کیا جاتا ہے ۔ جس قدر ناک کی لمبائی میں خم کم ہو گا نتھنوں کا فاصلہ تھوڑا ہو گا عضو کی لمبائی کم ہو گی ؂

داتُن کے ایوگیہ مُنُشیہ

گلا، تالو، ہونٹھ، جیبھ، اور دَنت روگ والے جن کا مُکھ پھٹا، پکا، اکھوا سُوجا ہو شواس، کاس، وُمن سے پیڑت مُنُشیہ، اجیرن، اَروچی، مُورچھا، مدتیا ہی تھا سر درد سے پیڑت مُنُشیوں کو داتُن کرنا منع ہے۔

ناس

ناک کو سواچھ اور صاف رکھنے کے لئے ناک میں روزانہ سرسوں کا تیل ڈالنے کا ابھیاس کرنا چاہئے۔ کف کی وردھی میں پرات کال، پت کی وردھی میں مدھیانھے کال تتھا وایو کی وردھی میں سائیں کال کے سمے ناک میں تیل ڈالنا چاہیئے۔ ناک میں تیل ڈالنے سے مُکھ میں سُگندھ ہوتی ہے، شبد میں اسنگدھتا آتی ہے، اندریاں وِمل اور پُشٹ ہوتی ہیں، شریر کی سکڑن بالوں کا پکنا، وینگ اور جھائی کا ناش ہوتا ہے۔

نوشادر اور چونا ایک میں ملا کر ناس لینے سے دماغ کا بیکار پانی ناک دوارا نکل جانے سے دماغ ہلکا اور سواچھ ہو جاتا ہے۔ سر درد اور ہسٹیریا کا ناش ہوتا ہے۔ سمرن رہے کہ گربھنی استری کو یہ ناس بھول کر بھی نہ دینا چاہیئے۔

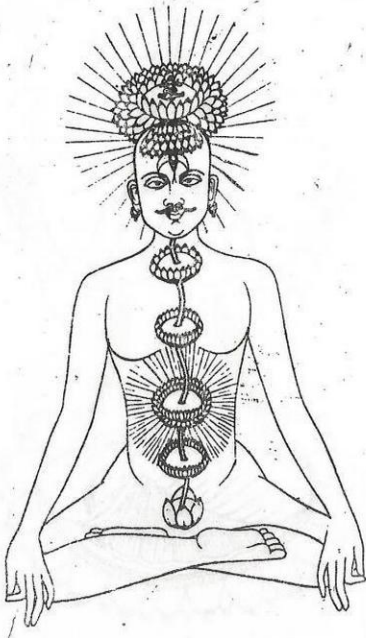
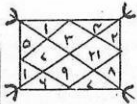
اَنجن

نسیہ کے بعد انجن لگانا بھی ضروری اور آوشیک کرتویہ ہے۔ کیونکہ نتیہ پرتی انجن لگانے سے آنکھیں منوہر ہو کر سُوکشم درشی ہو جاتی ہیں۔ سفید سُرما آنکھوں کے لئے ادھک اُپیوگی اور لابھ کاری

سُرمہ نمبر 1 ـــ کالا سُرمہ ایک چھٹانک کا ڈلا لیکر اُسکو تین دن رات گلاب جل میں تر کر رکھو بعد کو ثابت ڈلا نکال کر کیلے کے اندر گاڑ دو اور اکیس دن گڑا رہنے دو تت پشچات اُسکو نیم کے پیڑ میں گاڑ دو مگر نیم کے اُس پیڑ میں گاڑنا چاہئے جو بہہ رہا ہو۔ اکیس دن بیت جانے پر سُرمے کو نکال کر پیاز کے رس " 2 " میں پکاؤ۔ رس کے جل جانے پر سُرمے کی ڈلی کو بھلی پرکار دھو کر صاف کرو اور کھرل میں ڈال کر عرق گُلاب میں بھلی پرکار کھرل کرے۔ جب خوب کھرل ہو جائے اور سُوکھنے لگے تب آلو کا رس ، 1 ، ڈال کر بھلی پرکار کھرل کرے تت پشچات الائچی دانہ چھوٹی ایک ماشا ، کالی مرچ ایک ماشا ، قلمی شورا ایک ماشا ، کباب چینی ایک ماشا ، کپور بھیم سینی ایک ماشا ، پیپر مینٹ ایک ماشا ڈال کر بھلی پرکار کھرل کرے یہ سُرمہ آنکھ کی سمست بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔

سُرمہ نمبر 2 ـــ سفید سُرمہ ایک تولہ لیکر کدو کے اندر بھر کر کپڑ روٹی کرے اور گج پٹ میں پھونک دے بعد کو ٹھنڈا ہونے پر نکال کر سُرمہ کو 3 دن تک عرق گُلاب میں کھرل کرے 3 دن تک آلو کے رس میں کھرل کرے ، اور تین دن تک عرق سونف ، عرق کیلا اور عرق نیم میں کھرل کرے بعد کو اس میں الائچی دانہ چھوٹی ، کباب چینی ، شورا قلمی ، کپور بھیم سینی پیپر مینٹ چار چار رتی ملا کر بھلی پرکار کھرل کرے۔ یہ سُرمہ بھی آنکھوں کی سمست بیماریوں کو دُور کرتا ہے

نوٹ ـــ سفید سُرمے کے ابھاؤ میں سُرمہ اسفہانی بھی لیا جا سکتا ہے۔

سُرمہ نمبر 3 ـــ امرت پھونکے ہوئے سُرمہ میں نوشادر ، بھُنی ہوئی پھٹکری اور قلمی شورا سمان بھاگ ملا کر عرق پیاز میں بھلی پرکار کھرل کر لیجئے۔ ایسے سرل نسخے جن پر عمل کر کے آپ آجیون نِروا اور سواستھ رہ سکتے ہیں۔ اچھا تو یہ ہے کہ کسی آنکھوں کے معالج سے صلاح کر لیں۔

دُشمن اُچاٹن جنتر

(1) اس جنتر کو تانبے کے پاتر پو لوہے کی قلم سے لکھ کر رکھیں تو شترو کا اُچاٹن ہو۔

(2) اس جنتر کو ریشم پر لکھ کر تانبے کے پاتر کا تعویز بنا کر دشمن کے باندھے تو اس کو ضرور بضرور اُچاٹن ہو۔

(3) اگر اسی جنتر کو لال چندن سے لکھ کر ایک ٹوٹے ہوئے مٹکے میں آگ جلا کر کاغذ کو اس آگ میں جلادے تو جیوں جیوں اس کا دھواں نکلے گا تیوں تیوں دشمن کو اُچاٹن ہوتا جائے گا

بُرے خواب نہ آنے کا جنتر

(1) اس جنتر کو بروز اتوار کاغذ پر زولی سے لکھے اور تعویز بنا کر جو بھی اُسے اپنے گلے میں باندھے تو رات میں سوتے وقت اُسے بُرے خواب نہ آویں۔

(2) اس جنتر کو بھوج پتر پر لکھ کر سوتے وقت سرہانے رکھے تو بُرے خواب قطعی نہ آویں۔ یہ آزمودہ بہتر ہے۔

راجہ وَشی کرن منتر دیگر

اوم دھُوں دھُوں بین بین دھا دھا لو جنت دروت دبا جان کھنا وہ بانگی ممان اماں اماں اونکشہ اونکشہ۔ فٹ۔ فٹ۔ ٹھ۔ ٹھ۔ اوم پھر د منتر ایشور دواچہ۔

ترکیب۔ سفید رنگ کے ریشمی کپڑے پہن کر موتی کی مالا سے جاپ کرے شویت دَرگا اور کاسنی کے پھول کی آگنے آہوتی دے تو راجہ وَش میں ہو جائے۔

وَیشیہ وشی کرَن منتر

اوم کنک کا کنی آٹھا باٹھ شول راجہ پانچال پانچال اوم یم ریم نمہ سواہا۔

ترکیب۔ بیل کے پیڑ کے نیچے کالے مرگ کے چرماسن پر بیٹھ کر سفید کاسنی کے پھول اور بیل کے پتے لے کر منتر پڑھ پڑھ کر اگنی سے آہوتی دے۔ نس ویشیا کا دھیان من میں کرے۔ وہ فوراً وش میں ہو۔ اور بغیر پیسوں کے دیئے ہی داسی بنی رہے۔ وفاداری میں اُس کی ذرا بھی شکشہ نہ ہو۔

سرَوجنَ وشی کرَن منتر

اوم نمو آدیش گرد کا یہ راجہ موہوں۔ پرجا موجیوں۔ موہواں براہمن بنیا۔ ہنومنت روپ میں جگت کو موہوں۔ جو رام چندر پر نہ۔ گرد کی شکتی میری بھگتی۔ پھر دمنتر ایشور واچہ۔

ترکیب۔ اس منتر کو پہلے اکیس دن تک ایک ہزار بار جپے اور چندن بھول۔ دھوپ۔ دیپ نیویدیہ سے روز اُس کی پوجا کرتا رہے۔ بھگوان رام چندر کا دھیان جپ کر چوراہے کی دھول اٹھا کر اُس پر اکیس بار اس منتر کو جپ کر ماتھے پر بندی لگا دے۔ جو اُسے دیکھے گا۔ وہ وش میں ہو جائے گا۔

دوسری احتیاطیں: جہاں تک ہو سکے بچوں کو گرم اور تیز غذاؤں یا مصالحہ دار چیزوں اور [illegible]ٹوں سے بچائے رکھئے کیونکہ ان چیزوں کے اثرات سے آلائے تناسل ویسے جا اکساہٹ ہوتی ہے جس سے بچوں کا چال چلن بگڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔ بہت سے بچوں کو کسی تالاب میں ننگا نہ نہانے دیں بچے کو صبح سویرے ہی بستر سے اٹھا دیا کریں۔ صبح کے وقت عموماً ایستادگی ہوتی ہے بعض اوقات بچہ بستر پر پڑا ہاتھ سے ملا کرتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ بری عادت ان کی طبیعت ثانیہ بن جاتی ہے بچوں کو صبح سویرے بستر سے جلد اٹھا دینا اپنا فرض سمجھیں دو لڑکوں کے ساتھ کھیلنا۔ عشقیہ قصے کہانیاں سننا بیہودہ تھیٹر یا سینما دیکھنا بھی بچوں کے لئے خطرناک ہے والدین کو ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ورنہ بچے کے چال چلن میں کسی قسم کا نقص ہونے کی صورت میں ذمہ داری والدین پر عاید ہو گی۔

لڑکوں کی تعلیم کا مسئلہ نہایت ضروری ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ لڑکیوں کے لئے صرف اسی قدر تعلیم ضروری ہے کہ وہ امور خا[illegible]داری سے واقف ہو جائیں بعض لوگ لڑکیوں کے لئے بھی وہی تعلیم لازمی خیال کرتے ہیں جو لڑکیوں کے لئے ضروری ہے ان کے نزدیک لڑکے اور لڑکیاں کی تعلیم میں کچھ فرق نہیں ہونا چاہیئے، ہمارا خیال ہے کہ وہ دونوں گروہوں نے اس مسئلہ کی اہمیت پر غور نہیں کیا۔

عورتوں اور مردوں کے کام جدا جدا ہیں یہ ناممکن ہے کہ مرد عورتوں کا کام کر سکیں یا عورتیں مردوں کا اگر مردوں کے ہاتھ میں دستگیری کرنے کی طاقت نہ ہوتی تو زندگی اجیرن ہو جاتی اس طرح یہ دنیا دوزخ کا نمونہ

کام کر سکیں یا عورتیں مردوں کا اگر مردوں کے ہاتھ میں دستگیری کرنے کی طاقت نہ ہوتی تو زندگی اجیرن ہو جاتی اسطرح یہ دنیا دوزخ کا نمونہ ہوتی اگر عورت کے دل میں ہمدردی اور خدمت کے جذبات نہ ہوتے تو عورتیں خدمت کرتیں ہیں اور جبراً بھی ان سے خدمت لی جاتی ہے لیکن ان کی تعلیم ایسی ہونی چاہیئے جس سے ان میں ہمدردی اور خدمت کے جذبات چمک اٹھیں جو سونے پر سہاگہ کا کام دے۔

خدمت کی خوبیاں لڑکیوں کے ذہن نشین کرتی جائیں انہیں تعلیم دینی چاہیئے کہ عجز اور خدمت بڑھائی کی نشانیاں ہیں بڑے درخت وہی کہلاتے ہیں جو جھکتے رہتے ہیں اور جن سے پھل اور سایہ ملتا ہے۔ لڑکیوں کی تعلیم کا ایک ضروری جزو یہ ہے کہ انہیں ان تمام چیزوں کے نفع و نقصان سے واقف کرا دیا جائے جو روزانہ کام میں آتیں ہیں اچھے اچھے کھانے پکانے سینا پرونا کشیدہ کاری سیکھنا بھی لڑکیوں کے لئے بہت ضروری ہے وہی بہو بیٹیاں قابل تعریف ہیں جو چنے کی روٹی بھی ایسی مزیدار پکائیں کہ ان کے آگے پکوان کی کچھ حقیقت نہ ہو معمولی کپڑے اس عمدگی سے تیار کریں کہ مخمل اور ریشم مات ہو جائے

لڑکیوں کے لئے تیمارداری کی تعلیم نہایت ضروری ہے اس میں زچہ اور بچہ کی دیکھ بھال بھی شامل ہے یہ ایسی چیزیں ہیں جو عورتیں کے لئے مخصوص ہیں اور ان میں وہ جتنی زیادہ ماہر ہوں گی اتنا ہی اچھا ہے بچوں کی پرورش بھی ایک خاص موضوع ہے جس کی تعلیم نہایت ضروری ہے عام عورتوں کو بچوں کی پرورش کے طریقے معلوم نہیں قوم کے ہزاروں بچے [illegible] ان پڑھ آوارہ عورتوں کی جہالت کی وجہ سے ہیں کہ بچپن میں لڑکیوں

کو اس قسم کی تعلیم نہیں دی جاتی۔

اب ماں کو سوچنا چاہیئے کہ اس لڑکی کو شادی کے بعد دوسرے گھر جانا ہے گھر سنبھالنے کے علاوہ بچوں کی پرورش اور تربیت اس پر عاید ہوتی ہے اس سے لڑکی کی آئندہ زندگی ہر لحاظ سے کامیاب بنانے کے لئے ماں کو خود اپنی نیک مثال قائم کرنی چاہیئے ایک ننھی لڑکی ماں کو جو کچھ کرتے دیکھتی ہے سسرال میں جا کر وہ بھی اسی طرح کرتی ہے۔ ماں اپنے عمل سے لڑکی کو نیک اور اعلیٰ تعلیم دے۔

خانہ داری

امور خانہ داری

قدرت نے محنت اور مشقت سے روزی کمانے کے لئے مرد کو پیدا کیا ہے گھر کا انتظام بچوں کی پرورش اور امور خانہ داری کے تمام کام عورتوں کے سپرد ہیں چنانچہ دستور بھی یہی ہے کہ گھر کا کام عورتوں سے اور باہر کا کام مردوں سے تعلق رکھتا ہے

عورت امیر ہو یا غریب اسے اپنے گھر کے کام اپنے ہاتھ سے سر انجام دینے چاہیئں اپنے ہاتھ سے کام کرنے میں ایک قسم کی خوشی حاصل ہوتی ہے اور کام بھی ملازموں کی نسبت اچھا ہوتا ہے اس کے علاوہ اعضاء کی ورزش ہوتی ہے۔ بیشک اگر کام زیادہ ہیں تو کچھ کام ملازم کے سپرد کرنے میں حرج نہیں سب کام ملازموں کے سپرد کر دینے سے گھر کا نقشہ ہی بگڑ جاتا ہے زیادہ [illegible] کام کاج کیلئے موزوں ہوتے ہیں ضروری کام خود اپنے ہاتھ

ہاتھوں سے سرانجام دینے چاہئیں عورت کے لئے گھر کا کام اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ اگر وہ اپنے ہاتھوں سے سب کام کرنے والوں کی صحت تھا۔ ان عورتوں سے اچھی ہوتی ہے جو ملازموں سے کام لینے کی عادی ہوتی ہیں۔

ہماری بہنوں کو یہ بات یاد رکھنی چاہیئے۔ کہ بیکاری صحت کے لئے گھن کی طرح ہے جو بہنیں خود کام نہیں کرتیں ان کے جسم میں خون کی کمی رہتی ہے ان کا رنگ زرد اور صحت ہمیشہ کمزور رہتی ہے اس لئے تندرستی قائم رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ امیر عورتیں کچھ نہ کچھ کام اپنے ہاتھوں سے کریں۔

گرم چولہا اور گرم دال

شکاگو امریکہ سے ٹربیون نامی اخبار شائع ہوتا ہے۔ اس کے اگست ۲۸ء کے پرچے میں ایک مضمون عورت کے پند و نصائح کے عنوان سے چھپا تھا جس میں لکھا تھا کہ خاوند فطرتاً گھر سے باہر آوارگی پسند نہیں کرتا۔ اگر اس کام سے واپس گھر میں گرم چولہا اور گرم دال ہے جو عورت موقع محل کے مطابق خاوند کو خوش ذائقہ غذا اس کی جسمانی اور روحانی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے مہیا کرے گی وہ ہمیشہ اپنے خاوند کی محبوب رہے گی اکثر عورتیں گھروں میں خود سکھی سہیلیوں تاش گھوڑ دوڑ سینماؤں یا اپنے بناؤ سنگھار کی ضرورتوں کو پورا کرنے کیلئے پاؤڈر اور سرخی کے انتظامات میں لگی رہتی ہیں اور چولہا نوکر چاکر کے سر پر چلتا ہے اس کے باعث خاوند کی پہلی بدمزگی محسوس ہوتی ہے جب اسے گھر میں لذیذ کھانا میسر نہیں آتا تو وہ ہوٹلوں میں جانا شروع کر دیتا ہے یا دوسری ایسی جگہ جہاں اس کی طبیعت کے

مطابق کھانا ملے۔

یہ ضروری نہیں کہ کھانے میں انواع و اقسام کی اشیاء شامل ہوں بلکہ ایک دو چیزیں بھی اگر پریم اور توجہ سے تیار کیجائیں تو انکے اندر ہمیر زم کی شگفتگی کے باعث جو پکانے والے کی روح کی معرفت اس کھانے میں آ جاتی ہے وہ لذت پیدا ہوتی ہے جو بہترین سوئیاں بہترین مصالحے سے تیار نہیں کر سکتا آج بھی ہندوستان کی بعض ریاستوں میں رواج ہے کہ مہاراجہ کے اپنے محال میں دو تین رکابیاں شاہی خواتین کی تیار کی ہوئی ضرور ہوتی ہیں۔

ماں کا فرض ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو سب سے پہلے کھانے پکانے کی تعلیم دے ان بہو بیٹیوں کی زیادہ قدر ہوتی ہے جو ایک معمولی چیز کو بھی عمدگی سے تیار کریں کہ اس کے سامنے پکوان بھی ہیچ نظر آئے فیشن کی دلدادہ بیویاں جو بڑی تیزی سے مغربیت کیطرف جھک رہی ہیں بہت جلد محسوس کریں گی نہ وہ اپنی بیٹیوں کو اپنے خاندانوں کے گھر سے بے گھر بنا رہی ہیں جب ایکبار کسی کو بازاری چٹ پٹی اشیاء کا چٹخارہ لگ جائے تو اس کا چھوڑنا محال ہوتا ہے میاں ہوٹل میں پہنچے تو کسے کیا معلوم کہ وہاں کونسا جال بچھا ہے کہ اسے پھنسا کر کہاں سے کہاں لے جائے ہوٹلوں میں عام طور پر جو کچھ ہوتا ہے اسکی تشریح کی ضرورت نہیں سب جانتے ہیں مختصر یہ کھانے پینے کی دعوتیں بازاری صحبتیں اور لیڈی سوسائٹی جب ان پر اپنا قبضہ جما لیتی ہے تو وہ تباہی کیطرف تیزی سے بڑھتا ہے جب کسی کی طبیعت بازاری دلچسپیوں کیطرف مائل ہونے لگے تو سمجھئے کہ اب اس خاندان کی تباہی نزدیک ہے وہ خاندان بہت جلد تنزل کے غار میں جا گرتا ہے۔

ہیر ڈیگ ہاٹھیر نامی یورپ کی ایک پیشہ ور عورت اپنی داستان میں

ایک خاندانی شخص کا تذکرہ کرتی ہے جسکی بیوی حسین و جمیل تھی اتنی حسین کہ مقامی حسینوں میں اپنا ثانی نہ رکھتی تھی اس کے دو خوبصورت بچے تھے ایک دن پیشہ ور عورت نے اس شخص سے دریافت کیا کہ مجھے تم کو یہاں دیکھکر سخت تعجب ہوا ہے۔ تمہارے گھر میں اسقدر حسین و جمیل بیوی موجود ہے۔ دو خوبصورت بچے بھی ہیں۔ پھر تم میرے پاس کیوں آتے ہو۔ اس نے جواب دیا کہ بیوی کے حسن و جمال سے میرے دلکو تسکین نہیں ہوتی کیونکہ اسکا دل میرے لیئے ایک برف کا ٹکڑا ہے۔ اسکے علاوہ زبان دراز اور بدمزاج ہے ماں باپ نے ناز و نعمت سے پرورش کر کے اس کی عادتیں خراب کر دی ہیں گناہ کا راستہ بظاہر بڑا دلفریب ہے جب انسان ایک دفعہ گر جاتا ہے تو پھر اس گڑھے سے نکلنا دشوار ہو جاتا ہے۔ ؎

عشق میں پہلے قدم پر سنبھل جائے تو خیر ورنہ پھسلا تو پھسلتا ہی چلا جاتا ہے میر

سینکڑوں مرد عورتوں کی زبان درازی سے تنگ آ کر سیدھے راستہ سے ہٹ کر غلط راستہ اختیار کر لیتے ہیں بیشمار ایسی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں کہ عورتیں محض اپنی بدزبانی سے اپنے مہربان خاوند کو نامہربان بنا لیا ہے یاد رکھو عورت کیلئے شیریں زبان عورت کے نقائص لوگ بھول جاتے ہیں اگر ایک عورت میں خواہ بیسیوں خوبیاں ہوں لیکن اگر وہ بدزبان ہے تو کوئی اسے منہ نہ لگائے گا خواہ خاوند غریب انسان ہو شہنشاہ جہاں اسے اصلی غمگسار کی ضرورت ہے ایک نیک آدمی سے بڑھکر خاوند کیلئے کوئی دوسرا غمگسار نہیں ہو سکتا بیوی کو چاہیئے کہ وہ اپنے فرائض کو پہچانتے ایک نیک بیوی ہونا چاہیئے کہ جب اسکا خاوند دن بھر کی تھکان کے بعد گھر واپس آئے تو مسکراتے ہوئے۔ چہرے .... سے اس کا استقبال کرے گھر کی شگفتگی دو چند

پیسے کی تنگی داروں کے جھگڑے اس وقت اس کے سامنے دہرائے ہر کام اپنے اپنے وقت پر اچھا ہوتا ہے۔ عقل مند عورتیں موقع محل دیکھ کر اپنی مشکل کا خاوند کے سامنے اظہار کرتی ہیں ایک سمجھ دار بیوی کو چاہیئے کہ موقع محل کے مطابق مختلف صورتیں اختیار کر کے کسی وقت نئی نویلی دلہن کی طرح شوہر کے سامنے نخرے کرے کسی وقت بہترین رفیق کی مانند شوہر کے رنج و غم اور دکھ درد میں شریک ہو کبھی ہوشیار محافظ کی حیثیت سے شوہر کو دنیا کے مصائب سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرے ضرورت پر بیچے گورو کی طرح شوہر کو فانی دنیا کی بے حقیقت چیزوں میں غلطاں ہونے سے روکے اسے نفس پرستی کا بندہ نہ بننے دے اسے صحت کا واسطہ دیکر اس وقت کو غیر ضروری طور پر صرف کرنے سے روکے مرد کا اخلاق مرد کی صحت خاندان کی بہتری بچوں کی بہبود عورت کے اختیار میں ہے، عورت اگر چاہے تو گھر کی سوز اک بنا سکتی ہے۔

باورچی خانہ

عورت کو سب سے زیادہ توجہ باورچی خانے کی طرف دینی چاہیئے خاوند کے لئے دل پسند اور صحت بخش کھانے تیار کرنے میں عورت کو جتنی بھی تکلیف اٹھانی پڑے تھوڑی ہے باورچی خانے میں ہر ایک چیز اپنی اپنی جگہ قرینے سے رکھے۔ صفائی کا خاص خیال رکھیں غلیظ باورچی خانہ میں زیادہ دیر بیٹھنے سے بیوی کی صحت خراب ہو جاتی ہے غلیظ چولہے میں نہ پکاتے کو جی چاہتا ہے نہ کھانے کو صاف ستھرے چولہے میں بیٹھ کر کھانا کھانے سے دل کو خوشی حاصل ہوتی ہے اور خوشی سے کھانا کھانے کو خواہ مخواہ جی چاہتا ہے طبی نقطہ خیال سے

خوشی سے کھانا کھایا جانے وہ جلد ہضم ہو کر جزو بدن ہو کر جاتا ہے۔ اسلیے عورتوں کو باورچی خانے کی طرف خاص توجہ دینی چاہیئے

فضول خرچی

ہمارے مصارف بہت زیادہ ہیں۔ اسلیئے ضرورتیں بہت زیادہ بڑھ گئی ہیں۔ ہم نے اپنی زندگی کی ضروریات میں ایسی چیزوں کو شامل کر لیا ہے جو امیروں کے لیئے ضروری تھیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ متوسط درجے کے شوہر عام طور پر مقروض ہوتے ہیں۔ اور اگر کوئی شوہر مقروض نہیں تو وہ خدا کا شکر ادا کرتا ہے۔ لیکن جو کہیں مزدوری جاتی رہتی ہے۔ ملازمت چھوٹ گئی یا بیماری کیوجہ سے اخراجات بڑھ گئے تو بس پر ماتما کے سوا کسی کا سہارا نہیں یاد رکھنا چاہیے کہ آمدنی سے زیادہ خرچ کرنا سخت غلطی ہے چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانے چاہیئں جس چیز کے بغیر تمہارا گزارہ آسانی سے ہو سکتا ہے۔ اسے ہر گز مت خریدو۔ انگریزی پڑھی لکھی عورتیں فضول خرچ واقع ہوتی ہیں انہیں چاہیے کہ ہر ماہ کچھ نہ کچھ ضرور پس انداز کریں تاکہ بوقت ضرورت کام آئے کفایت شعاری سے کام لینے یہ مراد نہیں کہ کنجوسی کی جائے بلکہ غیر ضروری چیزوں پر روپیہ برباد نہ کیا جائے اور جو کام ایک پیسے میں ہو سکتا ہے اس کے لیے دو پیسہ ضائع نہ کریں۔

گھر کا حساب کتاب باقاعدہ رکھو آمدنی کے مطابق اخراجات کا بجٹ بنا بجٹ سے زیادہ خرچ کرنا غلطی ہے ہر ماہ کچھ نہ کچھ پس انداز کرنا چاہیئے کئی دفعہ انسان بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ یا آمدنی کے ذرائع بند ہو جاتے ہیں تو ایسے موقعوں پر جمع کیا ہوا روپیہ کام آتا ہے۔ جو آمد و خرچ کا باقاعدہ

حساب نہیں رکھتے وہ بعض اوقات سخت تکالیف اٹھاتے ہیں۔

کوئی مہمان آجائے تو اسکے ساتھ محبت سے پیش آؤ جہاں تک ہو سکے اس کی آؤ بھگت میں کوئی کسر نہ اٹھا رکھو دشمن بھی آجائے تو اس کے ساتھ اچھا سلوک کرو تمہارے حسن سلوک سے وہ دل ہی میں شرمندہ ہوگا۔ اور دشمنی کا خیال دل سے نکال دیگا مہمان نوازی میں تکلف نہیں کرنا چاہیئے ہاں محبت کا اظہار ضرور کرنا چاہیئے گھر میں اگر دال بنی ہے تو تمہاری حیثیت اس سے زیادہ نہیں تو محبت سے مہمان کے سامنے دال ہی پیش کر دو

عورتوں کی زبانی

سینکڑوں نہیں ہزاروں مثالیں موجود ہیں کہ ایک اچھے خاصے شریف اور محبت کرنے والے خاوند کا دل بیوی سے محض اسلئے پھر گیا کہ بیوی بدزبان ہے اور بغیر سوچے سمجھے جو کچھ منہ آیا خاوند کو کہہ دیا یاد رکھنا چاہیئے کہ خاوند تلخ گوئی گوارہ نہیں کر سکتا بیوی کو یہ موقع کبھی نہیں دینا چاہیئے کہ خاوند اس کی بد کلامی کو شربت کے گھونٹ کی طرح پی جائے گا عورت کی سب سے بڑی صفت یہ ہے کہ وہ شیریں زبان ہو مقولہ ہے کہ میٹھی زبان سے ہاتھی کو انسان ایک بال سے باندھ سکتا ہے شیریں زبان ایک ایسا جادو ہے جو ہمیشہ دوسرے پہ اثر کرتا ہے اس جادو سے مہربان خاوند کو مہربان بنایا جا سکتا ہے بعض عورتیں خاوندوں کیساتھ اچھی طرح سے پیش آتی ہیں اور اپنی زبان کو قابو میں رکھتی ہیں مگر خاوند کے رشتہ داروں سے سخت بدزبانی سے پیش آتی ہیں خاوند جب بار بار دیکھتا ہے کہ اسکی بیوی نہ ساس کا احترام کرتی ہے نہ نند کا لحاظ اسے بڑا معلوم ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنی بیوی سے نفرت ہو جاتی

ہے بدزبانی خواہ خاوند کیساتھ کیجائے یا اس کے رشتہ داروں کے ساتھ اس کا نتیجہ خصوصاً عورت کے لئے برا ہوتا ہے سمجھدار عورتیں خاوند کے رشتہ دار سے نیک برتاؤ کرتی ہیں مناسب بھی یہی ہے کہ ساس اور دوسرے رشتہ داروں کا احترام کیا جائے۔

خاوند کے آرام و آسائش کا خیال

یوں تو عورت کے لئے سب کچھ خاوند ہی ہے ہندوستان کے دو بڑے مذہب اسلام اور ہندو دھرم میں عورت کیلئے حکم ہے کہ وہ خاوند سے محبت ہی نہیں کرتی بلکہ قریب قریب اس کی پرستش کرے ہندو شاستروں میں تو یہاں تک لکھا ہے کہ استری اپنے پتی کو ایشور کا روپ سمجھے۔

روحانی عظمت کے علاوہ بیوی کو چاہیئے کہ وہ دنیاوی امور میں بھی خاوند کا ہر طرح سے خیال رکھے مثلاً خاوند کی پوشاک خوراک آرام و آسائش اور صحت و صفائی کی طرف توجہ دے خاوند کی خوشی کو اپنی خوشی اور اس کے غم کو اپنا غم سمجھے بیوی کو جاننا چاہیئے کہ خاوند کا مزاج کیسا ہے وہ کس بات سے خوش ہوتا ہے اور کس کھانے کو پسند کرتا ہے مرد کی اطاعت اور فرمانبرداری عورت کا فرض ہے بیوی کو چاہیئے کہ وہ اپنے خاوند کی ضروریات کو مقدم رکھے خود تکلیف اٹھا کر بھی خاوند کو سکھ پہنچائے، عقلمند عورتیں خدمت سے خاوند کو گرویدہ بنا لیتی ہیں مرد عورت کے بس میں ہو جائے تو وہ قدرتی طور پر عورت کی ضرورتوں کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے ایسی عورتیں سکھ کی زندگی بسر کرتی ہیں جو عورتیں یہ سمجھتی ہیں کہ محض اپنی خوبصورتی کیوجہ سے وہ خاوند پر حکومت کر سکتی ہے وہ سخت غلطی پہ ہیں یاد رکھنا چاہیئے کہ

خاوند خوبصورت بیوی کا غلام نہیں بلکہ خدمت گذار اور فرض شناس بیوی کا غلام بنتا ہے دن بھر کا تھکا ماندہ خاوند جب گھر شام کو لوٹتا ہے تو فرض شناس بیوی کو دیکھ کر اس کی تمام کلفتیں دور ہو جاتی ہیں مشہور لیڈر پین کانگو یونے لکھا ہے کہ صرف فرمانبردار بیوی اگر خاوند پر حکومت بھی کرتی ہو تو حکومت معلوم نہ ہو خاوند کی فرمانبرداری بیوی کا فرض ہے ۔

پہلے زمانے کی عورتیں

ایک زمانہ تھا کہ ایک عورت ہندوستانی عورت صبح کو بیدار ہو کر سب سے پہلے اپنے مذہبی فرائض ادا کرتی تھی اس کے بعد بچوں کی جسمانی صحت کی دیکھ بھال اور ان کے ضروری فرائض کی طرف متوجہ ہوتی ہے اور پھر باورچی خانہ میں مصروف ہوتی اس کے بعد گھر کے کاروبار چرخہ سلائی کتائی وغیرہ میں اتنی مصروف رہتی ہیں کہ سر اٹھانے کی فرصت نہ ملتی لیکن دفعتاً ہندوستانی نظام معاشرہ میں ایک زبردست تبدیلی ہوئی انگریزی تعلیم کی چیخ و پکار ہونے لگی جس کی ابتداء ہوتے ہی مغربی ماحول میں ہماری عورتیں گھر گئیں اور بغیر سوچے سمجھے یورپین لیڈیوں کا سا رنگ روپ اختیار کرنے لگیں فیشن کی تیز و تند ہواؤں نے ان خواتین کو کچھ بنا دیا تعلیم کا دراصل منشا تو یہ تھا کہ دل و دماغ میں روشنی پیدا ہو انسان اپنے فرض کو سمجھے لیکن یہاں کی تعلیم کا منشاء کچھ دوسرا ابھر گیا ہے ۔

ہندوستان دنیا بھر میں مثال کے طور پر لایا جاتا تھا یہاں کی عورتیں کی یہ کہ وہ گھر کی دیوبالیاں ہیں جن پر ملک کے نیچے نیچے کو آج دیئے اب بھی عورتوں کا فرض ہے کہ وہ دنیا کے اس خیال

کہ تبدیل نہ ہونے دیں عورتوں ہی کے ہاتھوں میں اپنے خاندان کی بہتری و بہبود ہے ان ہی کے اختیار میں نیک اور شریف اولاد پیدا کرنا ہے ہندوستانی معاشرت کے خلاف روزی اور مغربی تہذیب کی پیروی کے افسوسناک نتائج روزمرہ ہمارے سامنے آتے ہیں شرم و حیا کے رخصت ہو جانے سے جو خرابیاں پیدا ہو رہی ہیں ان کو دیکھتے ہوئے ہماری عورتوں کو سوچنا چاہیئے کہ وہ کس طرف جا رہی ہیں ۔

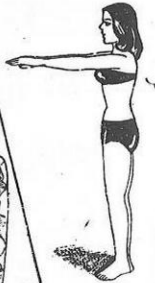
موجودہ زمانے کی انگریزی خواندہ عورتیں

انگریزی پڑھی لکھی عورتیں جب گھروں سے باہر نکلتی ہیں تو خوب بن سنور کر پاؤں میں ٹیڈی بوٹ سر پر باریک دوپٹہ مانگ ٹیڑھی اور آدھا سر ننگا جسم پر ریشمی جمپر جس میں سے چھاتیاں تک نظر آئیں ریشم عطر غازہ اور سرخی کی نمائش ہوتی ہے یہ سخت بے حیائی ہے یاد رکھنا چاہیئے کہ عورت کا بہترین زیور شرم و حیا ہے شرم و حیا والی عورتیں کس طرح بن سنور کر پاؤڈر لگا اور سینے ابھار کر نہیں نکلتیں جنہیں اپنے خاندان کے ننگ و ناموس کا خیال ہو وہ اسی طرح بازاروں میں حسن و زیبائش نہیں کرتیں عورت کو اپنے خاوند کا دل لبھانے کیلئے گھر کی چار دیواری میں بن سنور کر رہنا چاہیئے مگر آجکل کی عورتوں کا فیشن ہو گیا ہے کہ گھر میں میلے کچیلے لباس میں رہتی ہیں اور باہر خوبصورت اور چمکیلے کپڑوں میں سجی سجائی تیتریاں بن کر بازاروں کو دعوت نظارہ دیتی ہیں ۔

یہ کتنی حماقت ہے کہ جس ایک ہستی کے سامنے زیادہ سے زیادہ دلکش اور دلفریب صورت میں رہنا چاہیئے اس کے سامنے عورت معمولی لباس میں

رہتی ہے اور بازار جاتے وقت وہ اعلیٰ سے اعلیٰ لباس زیب تن کرتی ہے
اسکے معنی صاف ہیں کہ وہ دوسروں کو اپنا دلکش حسن دکھانا چاہتی ہے ایسی
عورتیں اپنے خاوند کیلئے سنگار نہیں کرتی بلکہ دوسروں کیلئے کرتی ہیں جن عورتوں نے
مغرب پرستی اپنی زندگی کا مقصد بنا لیا ہے وہ نتائج سے بے خبر ہو کر یورپین
فیشن اختیار کر رہی ہیں جس طرح طاعون یورپ سے آکر ہندوستان میں پھیل کر
ہماری ہلاکت و بربادی کا باعث ہوا ہے اسی طرح مغربی فیشن کی وبا بھی
ہندوستان میں پھیل کر ہماری بربادی اور تباہی کے سامان کر رہی ہے
ہماری عورتیں صبح سے شام تک اپنے فیشن کی تکمیل میں مصروف رہتی ہیں
عورتوں کی ضرورت بڑھ رہی ہے مرد جو کچھ کماتے ہیں عورتیں اسے اپنے فیشن
میں مصروف کر دیتی ہیں۔ عام انگریزی خواندہ عورتیں خاوند کی آمدنی سے کچھ
پس انداز کرنے کی کوشش نہیں کرتی مہینہ میں اگر اتفاق سے کچھ بچ جائے تو وہ
اپنے لئے مزید سامان آرائش خرید لاتی ہیں ہم عورت کے سنگار
کے خلاف بلکہ یہ عورت کے لئے بہت ضروری ہے کیونکہ مرد کی یہ
قدرتی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی بیوی زیادہ سے زیادہ دلکش صورت
اس کے سامنے آئے لیکن یہاں کی تو حالت ہی دگرگوں ہے عورتیں
گھروں میں تو معمولی لباس میں رہتی ہیں اور باہر بن سنور کر نکلتی ہیں
عورتوں نے دیسی جوتے چھوڑ کر بوٹ پہننے اختیار کر لیے ہیں
تو کوئی بری بات نہیں ہر اچھی چیز اختیار کر لینی چاہیئے لیکن اب
اونچی ایڑی والے بوٹ قبول ہو رہے ہیں حالانکہ یہ سخت ضرر
رساں ہیں نئی نویلی دلہن دن میں دس مرتبہ لڑکھڑا کر گرتی ہیں۔
کبھی پاؤں دائیں طرف کو بیٹھ گیا اور کبھی بائیں جانب کو لچک گیا کئی کئی روز

یمک مالش کی ضرورت ہے اونچی ایڑی کے جوتے کی بدولت انگلستان سے دو ہزار عورتیں سالانہ سیڑھیوں سے گر کر مر جاتی ہیں ایک جوتا ہی لیا ہمارے ہاں ہر بات میں یورپ کی نقل اتاری جاتی ہے نفع نقصان کو کوئی نہیں دیکھتا صرف لباس ہی کو دیکھیے ہندوستانی لباس میں بڑی سہولت اور بے تکلفی ہے پھر وہ ہمارے ملک کی سردی گرمی کے مطابق اس کے برخلاف یورپین لباس کو لیجئے پہننے میں دشوار اور اتارنے میں تکالیف ہوتی ہیں اس طرح پہنا جاتا ہے۔ کہ کمر بندھی ہوئی شکم دبا ہوا گردن کا اگلا اور پچھلا حصّہ برہنہ یہ لباس ہندوستانی تہذیب کے منافی ہی نہیں بلکہ مضر صحت ہے۔ اور سردی گرمی کے حملوں سے نہیں بچاتا۔

مغربی تہذیب و تمدن کی دلدادہ عورتیں فیشن میں اندھی ہو کر ہلاکت کے گڑھے کی طرف بڑھ رہی ہیں انہیں جاننا چاہیئے کہ وہ نہایت پرخطر راستہ اختیار کر رہی ہیں ہر ایک چیز اعتدال اور حد کے اندر ہونی چاہیئے ایسا لباس اور فیشن سراسر نقصان دہ ہے جو عورت کو غیر شریف اور شوخ بنا دے، ضرورت سے زیادہ فیشن اور آزادی خواہش نفسانی کو بڑھاتی ہے، جو عورت اور مرد دونوں کے لئے کمزوری کا باعث ہے۔

شیر باندھنے کا منتر

"اوم منوہکال بکال اکھی کھل کھل۔ بدھت جائے جاہوت جاہوت۔"
ترکیب:۔ اس منتر کو اکیس مرتبہ املی کے پھول پر پڑھ کر شیر کی طرف پھینک دے تو شیر بندھے۔

ٹڈھی دور کرنے کا منتر

"اوم آمر [illegible]ن کا تیر۔ الٹا آیا۔ سیدھا جائے انیک۔"
ترکیب:۔ [illegible] کاغذ پر لکھ جہاں ٹڈھی ہو۔ وہاں پر آگ لگا دے تو ٹڈھیاں بھاگ جائیں۔

ٹونے کا منتر

"اوم کلک کپاٹ بجر پربار۔ لنکا الک پلکا۔ پھلک پھلانگ پتی کی واچہ ستیہ۔"
ترکیب:۔ کپڑے کی روشنی میں اس منتر کو بچے کے ما[illegible] اکیس بار پڑھے اور گوگل وغیرہ کی دھوپ دے کر اُس کے دھوئیں میں کچھ دیر تک بچے کو رکھے تو ٹونہ دور ہو۔

موہنی پتلی وشی کرن منتر

"باندھوں اندر کو۔ باندھوں تارا۔ باندھوں دو لوہے کی دھارا۔ اٹھے اندر [illegible] گاؤں لکیھ ساکھ پوری ہو جائے۔ بن اور دلو کا کٹر سیاں اوپ لوسوت۔ میں تو تھندن باندھ[illegible] ساسو سسر جا یا بوت سن باندھوں من نیت باندھوں دو دیا دے ساتھ چار کھونٹ لو۔ [illegible] آئے فلانی فلانے کے ساتھ گورد گورو سواہا۔"
ترکیب:۔ مارن۔ اچاٹن۔ استھم بھن اور وودیشن میں کم کنیا کٹ کا جا[illegible] یا جاتا ہے۔ [illegible] اگنی گرہ میں صرف ہوں فٹ اور اگنی کرم۔ دیو کرم میں سواہا۔ یہ کہہ کر ہوم [illegible] کرنا چاہئے۔

ایک تھالی بنولے کی لادے جس میں سے اکتالیس بنولے لیکر ایک ایک کو اکتالیس مرتبہ منتر سے آدھی رات کے وقت آگ میں ڈالے۔ تین دن میں منورتھ پورا ہوگا۔ اس میں سندیہ نہیں۔

راجہ وشی کرن کا منتر

اوم نمو آدیش گرو کا۔ جلا باندھوں۔ شہر باندھوں۔ اگنی باندھوں وار بن باندھوں۔ شو پتر پرچنڈ باندھوں۔ راجہ کا اک رسا آسن چھوڑ مجھے دیس دیشی اصلی جو کوں چندن للاٹ ٹیکو کانڈھی سترن کھاؤں پور گرو کی ادکتی۔ میری کوت کرو۔ منتر ایشورو واچہ۔
ترکیب:۔ دھوپ۔ دیپ۔ خود یہ رکھ کر ماتا پاردتی کا دھیان کرے۔ بروز سنیچر اکیس دن ایک سو اکیس جاپ کرے۔ منتر سدھ ہوگا۔ بعد ازاں کنکم۔ چندن۔ گوردچن ملا کر گائے کے دودھ میں تلک کر راجوں مہاراجوں۔ حاکموں یا افسروں کے سامنے جاوے تو دیکھتے ہی سب وش میں ہوں۔

استری وشی کرن

کالا نمک بھونورے کے پنکھ۔ گر مول۔ سفید کوا اور کوڑی۔ ان سب کا چورن بنا کر عورت پر چھوڑے۔ وہ داسی ہو جائے گی۔ اور اس مرد کے ہر حکم کو ماننا اپنا اول فرض سمجھے گی

دیگر لیپ

سیندھ نمک۔ شہد [illegible] کبوتر کی بیٹ کو پیس کر جو آدمی اپنے لنگ پر لیپ کر عورت کے پاس جاوے اور اس [illegible] جماع تو زنا کرے وہ عورت ہمیشہ کے لئے وش ہو جائے۔

دیگر

گورو چن۔ گور، د۔ کیسر اور چندن اُن کو دھتورے کے رس میں پیس کر جو منوشیہ اپنے لِنگ پر لیپ کر کے عورت کے ساتھ رَمن کرے وہ ضرور ہی عورت کے دل میں بس جاتا ہے۔

وشی کرن تلک

بٹ پیڑ کے انکور کو پان میں گِھس کر اس میں بھسم ملا کر اس کا تلک لگانے سے سب لوگ دش میں ہو جاتے ہیں۔ یہ آزمودہ پریوگ ہے۔ کام میں لادیں۔

سوامی وشی کرن منتر

گودھولی کے پھلی کی گٹھلی کی مالا لے کر سورج پرب میں ندی کے کنارے آنری پیڑ کے نیچے سوموتی اماوس کے دن کشاؤں کے آسن پر بیٹھ کر جپ کرے تو سوامی یا خاوند اس عورت کے دش میں ہو۔

منتر یہ ہے۔ اوم چھوں چھوں چھان چھاں چھ۔ فٹ فٹ۔ سواہا۔

اَتھ آکرشن پریوگ

آکرشن :دھی وکشیت شر نو سدھی پر نین نہ
راگیہ پرجاے سر ولیشام ستیہ ماکرشن بھویت
برش: : : م۔ سم ردچن سنیلو پتم۔
نیچو: : : سینیہ مجورج پتر تتہ لکھیت

خمیرہ بادام بیضوی

جو اعضائے رئیسہ کو طاقت دے کر قوت باہ میں ھیجان پیدا کرتا ہے

یہ خمیرہ نہایت عجیب الاثر ہے۔ باہ کو طاقت اور حرکت میں لانے کے لئے نہایت لاجواب چیز ہے۔ عین وقت پر جن کو ڈھیلا پن کی شکایت ہو جاتی ہو یا باوجود خواہش کے عضو میں خیزش کم آتی ہو ایسی حالتوں میں اس خمیرے کے استعمال سے نفع عظیم حاصل ہوتا ہے۔ دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے نہایت کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم خوب پرورش پاتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کی ہر قسم کی کمزوریاں دور ہو کر صحت قابل رشک بن جاتی ہے اور دو ماہ میں ہی تسلی بخش حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ لذیذ خوشبودار مٹھائی ہے جو بوقت صبح بطور ناشتہ استعمال کی جا سکتی ہے۔ نسخہ حسب ذیل ہے:

چھلے ہوئے بادام دس تولہ لے کر پانی میں خوب باریک گھوٹ کر شیرہ نکال لیں۔ حسب ضرورت پانی اضافہ کر کے قلعی دار برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھائیں اور اور ایک سیر مصری ملا کر شربت سے ذرا گاڑھا قوام بنا لیں۔ قوام تیار ہونے پر خوشبو کے لئے روح کیوڑہ بھی حسب ضرورت ملا لیں۔ چاندی کے ورق 25 عدد اور انڈوں کی زردیاں 25 عدد خوب گھوٹ کر اس قوام میں ملا لیں۔ اب سارے قوام کو خوب گھوٹ لیں تا کہ یکجان ہو جائے۔ پس نہایت لاجواب مقوی باہ اور مقوی دماغ خوش ذائقہ ناشتہ تیار ہے۔ دو سے لے کر چار تولے تک صبح کے وقت نوش فرمائیں اوپر سے حسب ضرورت نیم گرم دودھ پئیں۔ بہتر ہو کہ دودھ کو میٹھا کرنے کے لئے مصری کی بجائے شہد ملا لیں۔

نہایت ہی مقوی باہ معجون:

زردی بیضۂ مرغ 40 عدد۔ آرد ما لکنگنی ایک سیر۔ لونگ۔ جائفل۔ دار چینی۔ مغز اخروٹ۔ موصلی سفید دکھنی ہر ایک سوا سوا تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ۔ پرانا گڑ۔ ایک سیر۔

ترکیب تیاری: سب چیزوں کو الگ الگ باریک کوٹ کر پھر آپس میں اچھی طرح سے یکجان کرلیں۔ بس تیار ہے۔ 6 ماشہ سے لے کر 2 تولہ تک صبح و شام استعمال کیا کریں۔ ایک پرانی کتاب میں اس کی تعریف میں لکھا ہے کہ "اس معجون کے استعمال کرنے والے مرد میں سینکڑوں عورتوں کو خوش کرنے کی قوت مجامعت پیدا ہو جاتی ہے۔" اس قسم کے مبالغے کو برطرف رکھ کر بھی کہا جاسکتا ہے کہ یہ معجون واقعی بہت حیرت انگیز طور پر مقوی باہ ہے اگر بلغم پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کیا جائے تو اس کی مداومت سے جوانی کے دنوں میں سفید شدہ بال بھی از سرِ نو سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بدن کندن کی طرح چمک اٹھتا ہے۔ قوت حافظہ غضب کی ہو جاتی ہے۔ غرضیکہ یہ ایک نہایت اعلیٰ درجہ کی قابل قدر معجون ہے۔ جس کی خوبیاں تجربے کے بعد ہی پورے طور پر معلوم ہو سکتی ہیں۔ گرم مزاج نوجوان گرمی کے دنوں میں اس کے استعمال سے پرہیز کریں۔ بلغمی مزاج کے ادھیڑ عمر لوگوں کے لئے یہ معجون بہت ہی مفید ہے۔

بادام

بادام دماغ کو طاقت دینے کے لئے ایک بے نظیر چیز ہے اس میں دماغ کے جوہر کی پرورش اور نشو نما کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اور دماغ کی طاقتوں کو بیدار کر دینے کی تاثیر بھی اس میں موجود ہے۔ دماغی قوتوں کے علاوہ بادام جسم کی پرورش کرنے کے لئے بھی نہایت اچھی چیز ہے قوت باہ کو بنیادی طور پر طاقت دینے کے لئے بادام نہایت ہی عجیب دوا ہے۔ انڈے کے بیان میں لکھا ہوا خمیرہ جس میں بادام بھی شامل ہیں۔ نہایت مقوی ناشتہ ہے۔ جن لوگوں کو انڈوں سے پرہیز ہو ان کے لئے ایک دو آسان نسخے درج ذیل ہیں:

دودھ

غذا اور قوت مردمی کا زیر عنوان دودھ کا تذکرہ پہلے بھی ہو چکا ہے۔ دودھ بے حد مقوی باہ اور طاقت بخش چیز ہے۔ سب سے اعلیٰ درجہ طاقت بخش دودھ عورت کا ہوتا ہے۔ آیورویدک گرنتھوں میں اس کی بہت تعریف کی گئی ہے۔ پچھلے سالوں یورپ میں اس کے بہت سے تجربے ہوئے تھے اور بہت سے اخبارات و رسائل میں اس کی بابت لے دے ہو چکی ہے۔ یورپ کے کئی سربر آوردہ ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے دعویٰ کیا تھا کہ عورت کا دودھ گئی ہوئی جوانی کو شرطیہ طور پر واپس لاسکتا ہے۔ جرمن کے ایک سائنسدان نے یہ دعویٰ کیا تھا کہ اگر شوہر اپنی بیوی کے پستان سے منہ لگا کر دودھ چوسنے کا دستور بنالے تو اس کی صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ اس کے حسن میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے عورت اور مرد میں محبت بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس طریقے سے دودھ چوسنے سے عورت کو بے حد لذت بھی حاصل ہوتی ہے وغیرہ وغیرہ لیکن اس انتہائی آزادی کے باوجود جو مغربی ممالک میں عام ہے۔ اس جرمن سائنسدان پر مقدمہ چلایا گیا کہ وہ اخلاق عامہ کو تباہ و برباد کرنے والی باتیں پبلک کے سامنے پیش کر رہا ہے لیکن اس نے اپنے دعویٰ کو ثابت کر دیا۔ بہت سے سربر آوردہ "ماہرین فن" لوگوں نے اس کے بیانات کی تصدیق کی چنانچہ سائنسدان صاحب عدالت سے صاف بری ہو گئے۔

مغربی ڈاکٹروں کا یہ دعویٰ درست ہو یا نہ ہو۔ آیورویدک گرنتھوں نے عورت کے دودھ کے خواص صحیح لکھے ہوں یا غلط۔ ہمارے ہاں کی موجودہ طرزِ معاشرت کے پیشِ نظر اس عمل پر کسی حاشیہ آرائی کی ضرورت نہیں کیونکہ ہمارے مذہب اور اخلاق کے نقطۂ نگاہ سے یہ سب کچھ موجب شرم اور داخل گناہ ہے۔ طاقت کے اعتبار سے عورت کے بعد دوسرے درجے پر بھیڑ کا دودھ ہے۔ اس کے بعد تیسرے درجے پر بھینس کا دودھ۔ پھر اس کے بعد گائے کا دودھ۔ بھینس اور گائے کے دودھ کا مختصر سا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ مندرجہ ذیل سطور میں دودھ کو زیادہ مقوی باہ بنانے کے لئے دو عجیب و غریب ترکیبیں درج کی جاتی ہیں۔ بھیڑ کا دودھ چونکہ سہل الحصول نہیں ہے۔ اس لئے بھینس یا گائے کا دود۔

ستعمال میں لائیں۔

دودھ کوزیادہ مقوی بنانے کی سائنٹفک ترکیب:

گائے یا بھینس کا تازہ دودھ حسب ضرورت لے کرفوراً آگ پر رکھیں جب کئی جوش آ چکیں تو اس کو شہد سے میٹھا کر کے دو گلاسوں کے اندر نیچے اوپر دھار باندھ کرلوٹ پوٹ کریں حتی کہ کم از کم ایک سو ایک مرتبہ ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں جتنی زیادہ اونچائی سے گرائیں۔ اتنا ہی زیادہ بہتر ہے۔ اس دودھ کو کھڑے کھڑے پی جائیں اور اسی طرح سے کم از کم چالیس دن عمل کریں۔

فوائد:

اگر چہ بادی النظر میں یہ ترکیب ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے جس سے کسی عظیم الشان فائدہ کی توقع نہیں ہوسکتی لیکن تجربہ اس کے عجیب و غریب فوائد کی تصدیق میں رطب اللسان ہے۔ اس سے دودھ میں حیرت انگیز طور پر قوت پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ دودھ زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ اس سے خون کثیر مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور چہرہ لال سرخ ہوجاتا ہے۔ معمولی سی تبدیلی سے ایک روزمرہ کے استعمال کی چیز کس قدر زیادہ نفع بخش ہوجاتی ہے۔ یہ بات دیکھنے کے لئے کم از کم چالیس دن اسی طریقہ سے تیار کیا ہوا دودھ پی کر دیکھیے۔

سائنس کے نکتے:

1- جب دودھ کو برتنوں کے اندر الٹ پلٹ کیا جاتا ہے تو آکسیجن کی ایک خاص مقدار اس میں جذب ہوجاتی ہے۔ جتنی زیادہ اونچائی سے دودھ کو دوسرے برتن میں گرائیں اسی قدر زیادہ مقدار میں آکسیجن اس کے اندر جذب ہوجاتی ہے۔ یہی آکسیجن اس طریقے سے تیار کیے دودھ کے عظیم الشان فوائد کی کرامات کا راز ہے۔

2- شہد ملنے کی وجہ سے اور یوں بھی گرم کیا ہوا دودھ حد درجہ گرم مزاجوں کے موافق نہیں آسکتا مگر اس طریقہ سے تیار کیا ہوا دودھ ہوا کی نمی کی وجہ سے معتدل ہوجاتا ہے۔ سوزاک کے مریضوں کو میں ایک خاص طریقے سے دودھ کی لسی بنا کر پلایا کرتا ہوں۔ بغیر کسی دوا ملانے کے

اس کی تاثیر اس قدر ٹھنڈی ہوجاتی ہے کہ سوزاک کے چیختے ہوئے مریض کو اس کے پینے سے چند ہی منٹ میں تسکین ہوجاتی ہے۔ ایک دو دست بھی کھل کر ہوجاتے ہیں۔ پیشاب تو بار بار آتا ہے۔ یہ سب کچھ کسی دوا کے ہوتا ہے۔ اس قسم کی لسی بنانے میں دیگر تدابیر کے علاوہ ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں بار بار الٹنے کی تدبیر بھی کی جاتی ہے۔ اسی تجربے کو پیش نظر رکھ کر کہا جاسکتا ہے کہ مندرجہ بالا طریقہ سے تیار کیا ہوا دودھ ہلکا سا قبض کشا بھی ہوتا ہے۔

3- کھڑے کھڑے پینے سے دودھ جسم کے تمام رگ و ریشہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ اس بات کی بھی تجربے سے شہادت ملتی ہے۔ عرق مدنی کی بعض دوائیں ایسی ہیں جو مریض کو کھڑا کر کے پلانے ہی سے اثر کرتی ہیں۔ مریض کو بٹھا کر یہ دوائیں پلائی جائیں تو کوئی اثر نہیں ہوتا اگر ہوتا بھی ہے تو بالکل معمولی۔

احتیاط:

مندرجہ بالا طریقے سے دودھ کو ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں ایسی جگہ پر الٹ پلٹ کریں۔ جہاں کی ہوا صاف اور پاکیزہ ہو۔ میلی کچیلی جگہ میں جہاں کی ہوا میں تعفن اور گرد وغبار ہو بیٹھ کر یہ عمل کرنا مفید ہونے کی بجائے نقصان دہ ہوگا اور ہونا چاہئے کیونکہ خراب ہوا کی کثافتیں اس میں شامل ہوجائیں گی۔

دودھ کوزیادہ مقوی بنانے کا جوگیانہ عمل:

یہ نسخہ اگر چہ دیکھنے میں معمولی معلوم ہوتا ہے اپنے عجیب و غریب افعال و خواص کی وجہ سے استعمال کرنے والے کو اپنا گرویدہ بنالیتا ہے۔ بسا اوقات بہت سی طول وطویل ترکیبوں سے تیار ہونے والے مرکبات سے بہتر ثابت ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ تک متواتر استعمال کرتے رہنے سے چہرے کو انار کے دانے کی مانند سرخ و سپید بنادیتا ہے۔

شہد خالص 9 ماشہ ایک گلاس میں ڈال کر اس کے اوپر ململ کا باریک کپڑا باندھ کر گائے یا بھینس کا تازہ دودھ اس کے اوپر دوہیں۔ جس کا اندازہ پہلے دن

ڈیڑھ پاؤ ہو اور پھر آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں اور آدھ آدھ پاؤ بڑھا کر تین پاؤ کرلیں۔ شہد بھی 9 ماشہ سے آہستہ آہستہ بڑھا کر تین پاؤ تولہ تک کرلیں۔ پھر اسی مقدار میں کم از کم چالیس 40 روز تک جاری رکھیں۔ گلاس پر دودھ دوہنے کے بعد دودھ کو فوراً ہی پی لینا چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کو زمین پر نہ رکھا جائے۔ دوران استعمال میں نفخ، پیٹ درد اور اسہال کا عارضہ شروع ہوجائے گا۔ لیکن گھبرا کر دودھ بند نہ کردیں بلکہ بغیر کسی گھبراہٹ کے جاری رکھیں۔ سب شکایات خود بخود رفع ہوجائیں گی۔

برگد

برگد کا دوسرا نام بڑ ہے۔ پنجابی میں اسے بڑوٹا بھی کہتے ہیں۔ یہ بہت تناور درخت ہوتا ہے۔ اس کی موٹی شاخوں میں سے پتلی پتلی گول گول رسیاں نکل کر زمین کی طرف آتی ہیں اور بعض دفعہ زمین میں گڑ جاتی ہیں اور بہت موٹی ہوجاتی ہیں۔ پھر ان پر اصلی درخت کی طرح شاخیں پھوٹنے لگتی ہیں اور سینکڑوں سالوں کے عرصے میں بجائے خود ایک بڑا تناور درخت بن جاتی ہیں۔ میں نے بہت سے ایسے بڑے تناور درخت دیکھے ہیں جو متذکرہ بالا قسم کی دوسرے پیڑ کی رسیوں کے زمین میں گڑ جانے سے بنے ہیں ان رسیوں کو ڈاڑھی کہتے ہیں۔ اس درخت کا ہر ایک حصہ منی کو پیدا کرنے، گاڑھا بنانے اور باہ کو حرکت میں لانے کے لئے نہایت ہی بے نظیر ہے۔ ذیل میں صرف چند ایک چھوٹے چھوٹے طریقے لکھے جاتے ہیں جن سے ہر غریب اور امیر اس کے مسیحائی فوائد سے فیض یاب ہوسکتا ہے۔

مقوی باہ پھل

چہرہ سرخ بنادینے والا

یہ مقوی باہ پھل مفت میں ہاتھ آتا ہے لیکن باہ کو طاقت دینے، منی کو گاڑھا بنانے اور چہرہ کو سرخ بنانے میں کوئی مہنگے سے مہنگا پھل بھی اس کا مقابلہ

نہیں کرسکتا۔ یہ حیرت انگیز طور پر مقوی باہ پھل برگد کے درخت کا پھل ہے۔ برگد کا پھل بالکل سرخ رنگ کا درخت سے اتاریئے۔ زمین پر گرا نہ لیجئے نیز اسے کوئی لوہے کا جزمت لگایئے۔ (وہم نہ سمجھئے اس میں ایک حقیقی سچائی ہے جس کی تشریح کرنے کے لئے کئی صفحات درکار ہوں گے۔ اس لئے بغیر کسی تشریح کے ٹھوس سچائی آپ کے سامنے رکھی گئی ہے) کسی کپڑے پر پھیلا کر سایہ میں خشک کرلیجئے۔ ہوادار جگہ میں خشک کریں ورنہ خراب ہوجائیں گے۔ خشک ہونے کے بعد ان پھلوں کو ہاتھوں سے خوب مسل لیجئے یا کسی پتھر کے کھرل میں باریک کرلیجئے مگر لوہے کے ہاون دستہ سے کام نہ لیں۔ ان پھلوں کے سفوف کے برابر مصری کوزہ کا سفوف ملا کر محفوظ رکھیے۔ 6 ماشہ صبح 6 ماشہ شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرنے سے چالیس روز میں چہرے کا وہی رنگ ہوجاتا ہے جو ان پھلوں کا تھا۔ جن لوگوں کو عورت کے پاس جاتے ہی انزال ہوجاتا ہے ان کے لئے عجیب چیز ہے۔ سُرعت کا مرض شرطیہ طور پر اس کے استعمال سے دور ہوجاتا ہے نیز مادۂ تولید کی اصلاح کرنے کے لئے یہ سفوف سینکڑوں اشرفیوں کی دواؤں سے زیادہ مؤثر ہوگا۔ منی میں اولاد پیدا کرنے والے کرم پیدا کرکے حمل ٹھہرانے کا باعث بنتا ہے۔ محض منی کی کمزوری کی وجہ سے جن لوگوں کے ہاں کمزور اولاد پیدا ہوتی ہو۔ وہ میاں بیوی دونوں تین چار ماہ تک اس نادرہ روزگار دوا کا استعمال کریں۔ شرطیہ طور پر طاقتور اور گورے رنگ کی اولاد پیدا ہوگی۔ بلکہ اسی (80) فیصد لڑکا ہوگا وغیرہ وغیرہ اور بھی بہت سے بے نظیر فوائد ہیں۔ یہ سب باتیں میرے تجربے میں آچکی ہیں اگر کوئی بات خلاف ثابت ہوتو یقین کیجئے کہ اس کی کوئی خاص وجہ ہے۔ اوپر لکھی ہوئی باتوں کی صداقت میں کوئی شبہ نہیں۔

مقوی باہ ممسک سفوف:

برگد کی ڈاڑھی کے پتلے پتلے بال لے کر سایہ میں خشک کرلیں۔ برابر وزن مصری ملا کر رکھیں۔ صبح و شام ہمراہ دودھ 6 ماشہ کی مقدار میں استعمال کریں۔ منی کو گاڑھا کرنے اور تازہ منی پیدا کرنے میں یہ سفوف اکسیری فوائد کا حامل ہے۔ سرعت کو بیخ و بنیاد سے کھو کر امساک طبعی پیدا کرتا ہے۔ وقتی طور پر د

گھنٹے پیشتر ایک خوراک ہمراہ دودھ استعمال کر لینے سے بھی کچھ نہ کچھ امساک ضرور کرتا ہے۔ بشرطیکہ کھٹائی' سرکہ' نمک وغیرہ سے اس دن قطعی طور پر پرہیز کیا گیا ہو۔ زیادہ دیر کے استعمال کرنے سے باہ کو بھی حرکت میں لاتا ہے۔ غرضیکہ ایک لاجواب چیز ہے جو مفت میں حاصل ہوتی ہے۔

سرخ وسپید بنادینے والی چائے:

برگد کی نو شگفتہ سرخ رنگ کی چھوٹی چھوٹی پتیاں جمع کر کے سایہ میں خشک کر لیں۔ وقت ضرورت ان میں سے 6 ماشہ کی مقدار میں لے کر آدھ سیر پانی میں خوب جوش دیں۔ دو چھٹانک پانی باقی رہنے پر مل کر چھان لیں اور ڈیڑھ پاؤ دودھ ملا کر شہد یا مصری سے میٹھا کر کے پئیں۔ نہایت ہی خوش ذائقہ چائے ہے جو خون پیدا کرتی ہے' دماغ کو طاقت دیتی ہے' نزلہ زکام کو روکتی ہے' تازہ منی پیدا کرتی ہے۔ پتلے ویرج کو گاڑھا کرتی ہے' سرعت کی شکایت کو دور کر کے طبعی امساک پیدا کرتی ہے' روزانہ صبح کے وقت اس قسم کی چائے استعمال کرنے کا معمول بنا لیا جائے تو چائے کی عادت کی تسکین بھی ہو سکتی ہے اور چائے سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی بجائے عظیم فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ رات کو 6 ماشہ پتیاں کسی قلعی دار برتن میں بھگو رکھیں اور صبح مزید پانی شامل کر کے جوش دے کر چائے تیار کریں تو وہ زیادہ مفید ہوگی۔ بجائے اس کے فوراً ہی خشک پتیوں کو جوش دے کر چائے بنائی جائے۔

شیر برگد کے بے نظیر فوائد:

شیر برگد جریان' احتلام' کو دور کرنے کے لئے مسلم الثبوت چیز ہے۔ مادۂ منویہ کی تولید و تغلیظ کے لئے کوئی دوسری مفرد چیز اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ سرعت کی شکایت کو دور کرنے کے لئے میرے علم میں تو پردۂ دنیا پر اس کے مقابلے کی چیز ملنا ناممکن ہی نہیں بلکہ محال ہے۔ اس کے اندر قدرتی طور پر فاسفورس کا نہایت قلیل جزو شامل ہوتا ہے۔ اس لئے یہ دماغ کو طاقت دینے کے لئے اکسیر الاثر فوائد کا حامل ہے۔ کمزور ڈھیلے پٹھوں کو طاقت دے کر جسم کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ عضو میں حرکت اور تناؤ کی صلاحیت کو ترقی دیتا ہے۔ انتشار میں اضافہ کرتا ہے۔ باہ کو طاقت دیتا ہے اور رغبت مباشرت کو بڑھاتا

ہے۔ غرضیکہ ایک بے نظیر چیز ہے جو قدرت نے دنیا میں سب جگہ ہر کہ دمہ اور غریب و امیر کے فیض رسانی کے لئے پیدا کر دی ہے۔ ایسی لاجواب چیز سے فیض نہ اٹھانا کفران نعمت ہے۔ ذیل میں شیر برگد کے استعمال کے چند ایک نہایت لاجواب طریقے درج کیے جاتے ہیں۔

شیر برگد استعمال کرنے کی سہل ترین ترکیب:

صبح کے وقت حاجات ضروریہ اور غسل وغیرہ سے فارغ ہو کر نہار منہ شیر برگد کا استعمال کرنا چاہئے' جس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے دن مصری کے سفوف میں شیر برگد کی ایک بوند ڈال کر استعمال کریں۔ دوسرے دن دو بوندیں۔ تیسرے دن تین بوندیں حتی کہ پندرھویں دن پندرہ بوندوں تک ہر روز ایک قطرہ کے حساب سے بڑھاتے جائیں۔ اس کے بعد ایک قطرہ روزانہ کے حساب سے کم کرتے جائیں۔ پھر ایک قطرہ روزانہ کے حساب سے بڑھاتے جائیں اور پھر اسی طرح سے کم کریں۔ اس طریقے سے دوا کا استعمال عادت میں شامل نہیں ہوتا۔ اس وجہ سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔ شیر برگد کے استعمال کے بعد اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیا جائے تو بہتر ہے ورنہ کوئی ضروری نہیں۔ بعض لوگوں کو شیر برگد کے استعمال سے کچھ قبض کی شکایت رہنے لگ جاتی ہے۔ ان لوگوں کے لئے دودھ کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

نہایت ہی لاجواب مقوی باہ معجون

جو مادۂ تولید کو کثرت سے پیدا کر کے جسم اور باہ کو غضب کی طاقت دیتی ہے

عمدہ تازہ تالمکھانہ 9 تولہ لیں اور کسی تھال یا طباق میں رکھ کر ایک ایک دانہ علیحدہ کر لیں۔ یعنی کنکر یا مٹی اس میں جو کچھ ہے اس کو نکال کر پھینک دیں۔ یہ واضح رہے کہ تال مکھانہ خوب اچھی طرح سے صاف کیا جانا ضروری ہے۔ اگر اس میں ذرا بھی سنگریزوں کا غبار وغیرہ رہ گیا تو معجون کا ذائقہ بھی خراب ہو جائے گا۔ دانتوں کے نیچے کرکراہٹ محسوس ہوگی اور معجون کھائی نہ جائے گی۔ اب اس صاف کیے ہوئے تالمکھانے کو شیر برگد میں اتنا تر کریں کہ اچھی

طرح سے دودھ میں ڈوب جائے۔ یہ دودھ خشک ہونے پر جب تری نہ رہے تو شیر برگد اتنا اور ڈالیں کہ تالمکھانہ تر بتر ہو جائے۔ خشک کر کے ایک دفعہ پھر اسی طرح تر کریں اور خشک کر لیں۔ اب اس تالمکھانہ کو مغز نارجیل میں سوراخ کر کے بھر دیں اور اسی ٹکڑے سے نارجیل کا سوراخ بند کر دیں۔ جو سوراخ کرتے وقت اس میں سے چاقو سے کاٹا تھا۔ اس کے بعد گیہوں کے گوندھے ہوئے آٹے کا نارجیل پر لیپ کر کے ایک گولا سا بنا لیں۔ یہ لیپ دو انگل موٹا ضرور ہونا چاہئے۔ پانچ سات سیر خانگی اوپلوں کو آگ لگائیں۔ جب دھواں نکلنا بند ہو جائے تو آگ کے انگاروں میں نارجیل کو رکھ دیں اور خیال رکھیں کہ نارجیل جلنے نہ پائے۔ جب گیہوں کا آٹا جو نارجیل کے چاروں طرف دو دو انگل موٹا چڑھا ہوا ہے۔ سرخ ہو جائے تو نارجیل کو آگ سے نکال لیں۔ اوپر کا آٹا دور کر دیں اور مغز نارجیل سے تالمکھانہ نکال کر اس کو علیحدہ کوٹ لیں اور خوب باریک بنا لیں۔ مغز نارجیل کو علیحدہ کوٹ لیں اور خوب باریک بنا لیں اس کے بعد:

تودری سفید، تودری سرخ، گوکھرو خورد، گوکھرو کلاں، موصلی سیاہ، موصلی سفید، گاؤزبان، 2-2 تولہ۔

ثعلب مصری، سمندر سوکھ، اندرجو، موچرس، دانہ الائچی سفید، لوزیدان، ایک ایک تولہ۔

سورنجاں شیریں، طباشیر، شقاقل مصری، ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ۔ مغز پستہ، مغز چلغوزہ 5-5 تولہ۔

مغز بادام شیریں (مقشر) 10 تولہ۔

ترکیب تیاری:

تالمکھانہ اور نارجیل کو اکٹھا کر کے ملا لیں۔ پھر سب کو اچھی طرح کوٹ کر ایک جان کر لیں۔ اس کے بعد ایک سیر مصری کو قوام بنا کر معجون بنائیں۔

ترکیب استعمال:

ایک تولہ صبح کے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں اور ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔

افعال و منافع:

جن لوگوں نے جوانی کے جوش میں آ کر اور اندھا دھند مستی کے زیر اثر ہو کر اپنے مادۂ منویہ کو فانی لذتوں کے حصول کی خاطر پانی کی طرح بے دریغ بہا دیا ہو۔ ان کے جسم میں قوت رفتہ کا بدل پیدا کرنے کے لئے یہ معجون نہایت ہی لاجواب اور اکسیری فوائد کی حامل ہے۔ مادۂ تولید کو کثرت سے پیدا کرتی ہے۔ منی کے کمزور کرموں کو طاقت ور بناتی ہے۔ حمل ٹھہرانے میں نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ دل و دماغ کی کمزوریوں کو دور کر کے جسم کو از سر نو چست و چاق بناتی ہے۔ پانی کی طرح پتلی منی کو شہد کی طرح گاڑھا کرتی ہے اور سرعت کی شکایت کو کھو کر میاں بیوی کی صحت اور محبت میں اضافہ کرتی ہے۔ اس کو کافی دیر تک متواتر استعمال کرتے رہنے سے طبعی امساک پیدا ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ باہ میں بھی حرکت اور ہیجان پیدا ہونے لگتا ہے۔ غرضیکہ یہ ایک نہایت ہی لاجواب مقوی باہ اور مقوی دل و دماغ معجون ہے۔ جس کے پورے فوائد تجربے پر ہی معلوم ہو سکتے ہیں۔ یہ معجون جسم کی پرورش اور نشوونما میں بھی نمایاں حصہ لیتی ہے۔ لاغر بدن کو فربہ بناتی ہے۔ سوکھے ہوئے جسم میں تازگی اور شادابی کے آثار پیدا کر دیتی ہے۔ قابل قدر اور لاجواب تحفہ ہے۔

ایک نہایت ہی لاجواب و بے عدیل نسخہ حبوب ممسک

(جو کہ افیون و تمام نشی اشیاء سے مبرا ہے)

موچرس 5 تولہ لے کر چینی کے پیالہ میں رکھیں اور اس پر شیر بگد اتنا ڈالیں کہ موچرس کے ایک انگل اوپر تک آ جائے۔ پھر اس کو حفاظت سے رکھ دیں۔ نیز چاہئے کہ پیالہ مذکور کو کسی ململ وغیرہ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں تاکہ گرد و غبار سے محفوظ رہے۔ پھر جب شیر برگد خشک ہو جائے تو اتنا ہی اور ڈال دیں علیٰ ھذا القیاس۔ کم از کم سات مرتبہ تر و خشک کریں اور پھر اس کو شیر برگد کے ذریعہ ہی تین دن کھرل کریں۔ جب گولیاں باندھنے کے لائق ہو جائے تو

حبوب بقدر رتی بنالیں اور خشک ہونے کے بعد شیشی میں سنبھال رکھیں۔

ترکیب استعمال:

وقت خاص سے تین گھنٹہ پیشتر ایک گولی سے دو گولی تک نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں مگر سرِ شام نمکین چیزوں اور اچار' چٹنی' سرکہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

فوائد:

ازحد ممسک ہے۔ پہلی خوراک ہی اپنی جادو اثری کا کام کرتی ہے۔ دنیا بلا افیون ممسک نسخے کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ یہ ہی نسخہ ہے کیونکہ نشئی اشیاء بعد میں کمزور کردیتی ہیں مگر اس سے طاقت بڑھتی ہے اور قدرتی امساک پیدا ہوجاتا ہے۔

نوٹ: مندرجہ بالا نسخہ خواصِ برگد (مصنف حکیم محمد رعبداللہ) سے تقریباً لفظ بلفظ نقل کیا گیا ہے۔ اصولی طور پر نسخہ بے خطا اور مفید معلوم ہوتا ہے مگر ہمارے تجربے میں اب تک نہیں آیا جو صاحب تیار کریں نتیجہ سے اطلاع دیں کہ اس سے کس قدر امساک ہوتا ہے۔ میرے خیال میں یہ نسخہ قبض کی شکایت ضرور کرے گا اس لئے مباشرت کے بعد بادام روغن ملا ہوا دودھ پئیں تو بہتر ہوگا۔

پیپل

بڑ کی قسم کا ایک دوسرا تناوار درخت پیپل بھی ہے جو مرد کے مادۂ منویہ کی تقویت کے لئے قریباً قریباً بڑ ایسے خواص وفوائد کا حامل سمجھا جاتا ہے۔ پانی ایسے پتلے ویرج کو شہد ایسا گاڑھا کرنے' کمزور اور نا قابل اولاد منی کی اصلاح کر کے اولاد پیدا کرنے کے قابل بنانے اور سرعت کی شکایت کو بیخ و بنیاد سے کھو دینے کے لئے پیپل کے خواص بینظیر اور لاثانی ہیں۔ اس کے خواص وفوائد چونکہ برگد سے ملتے جلتے ہیں۔ اس لئے اس کے استعمال کے بھی قریباً قریباً وہی طریقے ہیں جو برگد کے بیان میں لکھ دیے گئے ہیں۔ اس لئے پیپل کے فوائد کے بیان میں تفصیل سے گریز کیا جاتا ہے۔ اجمالی طور پر تین باتیں لکھ دی جاتی ہیں۔

جامِ شراب زندگی:

پیپل کی موٹی شاخ کو کاٹ کر اس کا پیالہ بنالیا جائے اس پیالے میں رات کو پانی بھر رکھیں۔ علی الصبح اس پانی کو نوش فرمائیں۔ مردہ جسم میں حیاتِ تازہ پھونکنے کے لئے اس سادہ پانی کے اوصاف جامِ شراب ناب سے کسی طرح کم نہیں ہیں۔ پیپل کے اثرات کی وجہ سے رات بھر میں پانی کا ذائقہ تبدیل ہو جایا کرتا ہے۔ اس کا کچھ خیال نہ کریں۔ حسب ضرورت ذائقہ کو بہتر بنانے کے لئے شہد یا مصری ملائی جاسکتی ہے۔ یہ پانی تپدق کے مریضوں کے لئے واقعی آبحیات ہے۔ سوکھے ہوئے جسم کو از سرِ نو سرسبز و شاداب کر دینے کی تاثیر رکھتا ہے۔ دل و دماغ' معدہ اور پھیپھڑے کو نئی زندگی بخش دیتا ہے۔ جس مرد کے مادۂ منویہ سے اولاد پیدا کرنے والے کرم بالکل ہی فنا ہوگئے ہوں۔ اس میں بھی حمل ٹھہرانے کی صلاحیت پیدا کر دیتا ہے۔ اس قسم کے پانی کا استعمال روزمرہ کا معمول بنالینا چاہئے۔ اس قسم کے پیالہ میں گرم دودھ ڈال کر پینا بھی مفید ثابت ہوا ہے لیکن پانی اور دودھ کے لئے الگ الگ دو پیالے ہونے چاہئیں۔

مولد و مغلظ منی کھیر:

پیپل کے پختہ پھلوں کی کھیر کثیر مقدار میں منی پیدا کرتی ہے اور پانی جیسی پتلی منی کو شہد ایسا گاڑھا بنانے میں اپنی نظیر نہیں رکھتی۔ پیپل کے درخت میں ایک خاص بات یہ ہے کہ اس کا ہر ایک حصہ حمل ٹھہرانے کے لئے بے حد مفید و معاون ہے۔ اس کا یہ اولاد بخش اثر اس قدر زبردست ہے کہ جس گھر میں پیپل کا درخت سالہا سال سے موجود ہو۔ اس میں شاذ و نادر ہی کوئی عورت بانجھ ملے گی۔ یہ حیرانی کی بات نہیں ہے کہ محض گھر میں پیپل کے درخت کا ہونا کس طرح حمل ٹھہرانے میں ممد و معاون ہوسکتا ہے۔ طبی تحقیقات و مشاہدات نے یہ امر پایۂ ثبوت تک پہنچا دیا ہے کہ کسی بوٹی' پودے یا درخت سے جو ہوا ہو کر آتی ہے اس میں اس پودے کے مخصوص اثرات کا ایک شمہ بھی ضرور ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن گھروں میں تلسی کے پودے ہوتے ہیں۔ ان میں ملیریا اور مچھر کم ہوتا ہے۔ نیم کے درخت کے نیچے (خاص کر ان دنوں میں جبکہ نیم کو پھول

آرہے ہوں) سونا خون کو صاف کرتا ہے۔ پس اسی طرح پیپل کا درخت گھر میں ہونا اپنے لطیف اثرات ہوا میں منتشر کر کے اپنے گرد و پیش رہنے والے مردوں اور عورتوں کو اپنے مخصوص فوائد سے فیض یاب کرتا ہے۔ شاید ہندوؤں میں زمانۂ قدیم سے جو پیپل اور تلسی وغیرہ کی پوجا کا طریقہ رائج ہے۔ وہ اسی قسم کے اصولوں کو پیشِ نظر رکھ کر جاری کیا گیا ہے۔ یہ طریقے مذہب میں داخل کر دینے سے شاید ان کا مقصد ان کی اہمیت کو چار چاند لگانا ہی ہو۔ بہر کیف یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ پیپل کا درخت مرد کے مادۂ منویہ اور عورت کے مادۂ تولید کو قابلِ حمل بنانے کے لئے نہایت لاثانی عطیۂ قدرت ہے۔ پیپل کے درخت کے پھلوں کی کھیر بنا کر میاں بیوی چالیس روز بلا ناغہ صبح و شام استعمال کریں تو دوسرے فوائد کے علاوہ حمل ٹھہرانے کا بہت ہی زیادہ امکان ہے۔ بشرطیکہ عورت میں کسی خاص قسم کے دوسرے مانعِ حمل نقائص نہ ہوں مثلاً حیض کی خرابیاں س، سیلان الرحم، رحم کا ٹل جانا وغیرہ وغیرہ۔

اس کی کھیر بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ چار تولے تازہ پھل لے کر ایک پاؤ بھر گائے کے دودھ میں جوش دیں۔ میٹھا کرنے کے لئے شہد یا مصری ملائیں۔ اتنی خوراک مرد اور عورت دونوں کے لئے ہے۔

اگر مرد اس کی کھیر کو مادۂ منویہ کے غلیظ کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہے تو اس سے نصف مقدار میں تیار کرے۔ حسب قوت ہضم صبح و شام دونوں وقت بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ورنہ ایک مرتبہ صرف صبح کے وقت استعمال کرنا ہی کافی ہو سکتا ہے۔

پیپل کی ڈاڑھی

برگد کی ڈاڑھی کی طرح پیپل کی ڈاڑھی بھی ہوتی ہے مگر برگد کی ڈاڑھی کی طرح عام نہیں ملتی۔ کسی کسی درخت پر بہت تھوڑی مقدار میں ملتی ہے۔ تاہم بالکل ہی نایاب نہیں ہے۔ منی کو گاڑھا کرنے کے لئے اور حمل ٹھہرانے کے لئے پیپل کی ڈاڑھی بے حد مفید سمجھی جاتی ہے۔ اس کا سفوف ہموزن شکر ملا کر دودھ کے استعمال کرنا منی کو غلیظ کرتا ہے اور قابل اولاد بناتا ہے مگر حمل ٹھہرانے کے

متعلق تمام تفصیلات سے گریز کیا جاتا ہے کیونکہ یہ ہمارے موضوع سے خارج ہے۔ ہمارا موضوع صرف مادۂ منویہ کی تقویت اور تغلیظ ہے۔

چند ایک مغلظ منی اور مقوی باہ مفردات:

قلت گنجائش کی وجہ سے تفصیلات نظر انداز کرتے ہوئے صرف نام درج کرنے پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں کا ذکر پہلے آ چکا ہے ان کے علاوہ مندرجہ ذیل چیزیں مغلظ منی اور مقوی باہ مشہور ہیں۔

(1) سنبل کی موصلی (2) اُرد کی دال اور دودھ (3) دودھ کی ملائی اور مصری

(4) ملائی کا حلوا (5) گیہوں کی روٹی (6) اُرد کی دال (7) دار چینی (8) تیز پات (9) ستاور (10) اسگندھ ناگوری (11) زعفران (12) موصلی سفید (13) موصلی سیاہ (14) بہمن سرخ (15) بہمن سفید (16) تودری زرد (17) تودری سرخ (18) شقاقل مصری (19) ثعلب مصری (20) اندر جو (21) ناریل کی گری (22) موچرس (23) ببول کی پھلی (24) ببول کی گوند (25) کمرکس (26) بیج بند (27) رومی مصطگی (28) لہسوڑہ (29) سیاہ تل (30) مرغی کا گوشت (31) پستہ (32) بادام (33) چلغوزہ (34) چرونجی (35) مونگا (36) موتی (37) کستوری (38) تخم کونچ (39) تخم املی (40) تخم پیاز (41) لونگ (42) عقر قرحا (43) گوکھرو (44) بنولہ کی گری (45) ہالوں (46) رائی (47) تخم ہلیون (48) روغن ماہی (49) روغن زیتون وغیرہ۔

جسمانی حرکات سے حمل روکنا

بعض یورپین مصنفین نے جسمانی حرکات کے بہت سے طریقے بتائے ہیں۔ جن میں سب سے بہتر یہ ہے کہ عورت جماع کے بعد دس بارہ بیٹھکیں نکالے اور اس اثنا میں دونوں ہاتھ کمر پر رکھے۔ پھر رفع حاجت کو جائے اور کھانسنے اور چھینکیں مارنے سے اپنی جائے مخصوص پر زور دے اس سے منی خارج ہو جاتی ہے۔ چونکہ کھانسنے اور چھینک کے جھٹکے سے رحم میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے اس لئے منی کے کیڑے نہ صرف رحم کی طرف جانے سے رک جاتے ہیں بلکہ اندام نہانی کے راستے سے خارج ہو جاتے ہیں۔

بعض ممالک کی عورتیں مجامعت کے فوراً بعد سیدھی بیٹھ جاتی ہیں اور پیٹ پر زور دے کر چھینکیں مارنا شروع کر دیتی ہیں۔ بعض ٹانگیں پھیلا کر سیدھی بیٹھ جاتی ہیں اور ایسی حرکات کرتی ہیں جن سے پیٹ اور نچلے حصے پر زور پڑے اور اس طرح منی کو خارج کر دیتی ہیں۔

مجامعت کے بعد عورت کو فوراً پیشاب کر دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے جراثیم منی خارج ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کے بعد جائے مخصوصہ کو پانی سے دھونا چاہیے۔ اس سلسلہ میں نیم گرم پانی کا ڈوش بہت مفید ہے۔

مذکورہ بالا جسمانی حرکات کے طریقے مفید تو ضرور ہیں۔ لیکن ان میں نقائص

بھی موجود ہیں جو حسب ذیل ہیں۔

۱۔۔۔۔ بعض اوقات منی عین رحم کے منہ میں گرتی ہے۔ اس صورت میں اکثر اوقات کوئی نہ کوئی کیڑا بچہ دانی میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ منی کا بچہ دانی میں داخل ہونے کا دوسرا نام حمل ہے۔ جس صورت میں منی بچہ دانی میں داخل ہو چکی ہو پھر کسی طرح حمل رک نہیں سکتا۔

۲۔۔۔۔ بعض حالات میں رحم کی نالی مجامعت کے دوران میں منی چوس لیتی ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے۔

۳۔۔۔۔ بعض اوقات جملہ جسمانی حرکات ساری منی کو خارج کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتیں۔ کوئی ایک تیز رفتار کیڑا رحم میں پہنچ کر حمل ٹھہرا سکتا ہے۔

مذکورہ بالا نقائص کے سبب سے یہ طریقہ حمل روکنے کا یقینی طریقہ نہیں ہے۔ تاہم اس امر سے انکار نہیں ہو سکتا کہ یہ بہت حد تک کامیاب طریقہ ہے۔

اور اس میں فائدہ یہ ہے کہ کسی قسم کے بیرونی آلات پر خرچ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ افریقہ اور اٹلی کے جنوبی حصہ میں جہاں کے لوگ بہت غریب ہیں۔ اور یہ قیمتی مانع حمل چیزیں خریدنے کی طاقت نہیں رکھتے مذکورہ بالا طریقے سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں بھی اس طریقے سے کام لیا جاتا ہے

چین کی عورتیں بھی اس کی پیروی کرتی ہیں۔ وہ جماع کے فوراً بعد اٹھ کر بیٹھ جاتی ہیں اور ٹھنڈا پانی پی لیتی ہیں۔

سبزی خوری اور برتھ کنٹرول

ڈاکٹر ٹی کرشنا مورتی ائر نے اپنی کتاب برتھ کنٹرول اور ہندوستان کی آبادی میں لکھا ہے کہ:

"سبزی خوروں کے ہاں گوشت خوروں کی نسبت کم اولاد پیدا ہوتی ہے۔ ہندوستان کی ۱۹۳۱ء کی مردم شماری ظاہر کرتی ہے کہ برہمنوں کی آبادی بہت کم بڑھتی ہے اور اس کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ وہ سبزی خور ہیں۔"

سبزی میں وٹامن ای (E) کی کمی ہوتی ہے جس کے سبب سبزی خوروں میں مجامعت کی خواہش پیدا کرنے والی طاقت کم ہوتی ہے۔ اس لئے سبزی کھانا اور انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ سے پرہیز کرنا بھی برتھ کنٹرول کے طریقوں میں سے ایک ہے۔

تھراونکور کے اسیرین عیسائی پادریوں کو زمانہ قدیم سے ایسی خوراک، (گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ) کھانے کی ممانعت کی گئی ہے تاکہ وہ نفسانی خواہشات سے بچے رہیں۔ غالباً زمانہ قدیم کے مذہبی پیشوا ان باتوں کو موجودہ

سائنس دانوں سے بہتر جانتے ہیں۔ اسی لئے انہوں نے ایسا قانون بنایا۔ بیسویں صدی کے سائنس دانوں نے ثابت کر دیا ہے کہ اگر غذا میں وٹامن ای (E) موجود نہ ہو۔ تو انسان میں بچے پیدا کرنے کی طاقت دن بدن کمزور ہوتی جاتی ہے کیونکہ غذا میں وٹامن ای کی عدم موجودگی سے جراثیم منی پیدا نہیں ہوتے۔

وٹامن ای گوشت، انڈا، مچھلی، سبزیوں کے پتوں اور بیجوں اور بعض اجناس مثلاً جو یا گیہوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ مشین میں گیہوں پیسنے سے یہ وٹامن جل جاتا ہے۔ دودھ، شکر، چائے، کیک، بسکٹ میں یہ وٹامن کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ چیزیں امیر طبقہ کثرت سے استعمال کرتا ہے اور عموماً اولاد کے لئے ترستا ہے۔

دودھ پلانے کا عرصہ

عورتوں میں یہ خیال بھی عام ہے کہ ماں جب تک بچے کو دودھ پلاتی رہے اس وقت تک حمل سے محفوظ رہتی ہے۔ چنانچہ لیڈی ڈاکٹر میری شارپ نے لکھا ہے:-

"۔۔۔ وہ دو سال تک حاملہ ہونے سے بچی رہتی ہے۔ در اصل یہ خیال اس اصول کے ماتحت پیدا ہوا ہے کہ جب تک بچہ دودھ پیتا ہے عورت کی بچہ دانی اس وقت تک سکڑی رہتی ہے اور

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی کی منی بچہ دانی میں داخل نہیں ہونے پاتی۔ اور اگر کسی طرح اندر چلی بھی جائے تو باہر نکل جاتی ہے بلکہ اگر انڈے کے ساتھ کبھی مل جائے تو انڈے کو بھی باہر کھینچ لاتی ہے لیکن یہ خیال بھی کسی طرح قابل تسلیم نہیں کیونکہ زچگی کے بعد ۶ ماہ کے اندر اندر بعض عورتوں کو حاملہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔"

بعض عورتیں حمل روکنے کے لئے دو دو سال تک بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہیں۔ اور اگرچہ یہ صحیح ہے کہ جب تک عورت کے پستان دودھ بنانے میں مصروف رہتے ہیں، تب تک انڈے پیدا کرنے والی گلٹیاں انڈا پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتیں۔ اس کے باوجود اکثر مشاہدہ میں آتا ہے کہ ایک بچہ ابھی دودھ چھوڑنے نہیں پاتا کہ دوسرا پیدا ہو جاتا ہے۔

لہذا یہ طریقہ کسی طرح بھی اعتبار کے قابل نہیں بلکہ اس پر عمل کرنے سے عورت اور بچہ دونوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔

مرد کی قوتِ ضبط

بعض مرد اپنے عضو تناسل کو مجامعت کے دوران میں اس وقت تک تناؤ کی حالت میں رکھ سکتے ہیں، جب تک کہ عورت کا انزال نہ ہو جائے۔ آہستہ آہستہ اس کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اور یہ حمل روکنے کا یقینی طریقہ ہے

لیکن اس میں ہر وقت کامیابی نہیں ہو سکتی۔ اس لئے یہ طریقہ محفوظ نہیں۔ علاوہ ازیں اس سے مرد اور عورت دونوں کی صحت کو سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ مثلاً مرد کی قوتِ مردمی کو اس سے سخت صدمہ پہنچتا ہے اور نامرد ہو جانے کا خطرہ ہے اور عورت کے مرد کے ساتھ طبعی انزال نہ ہونے کے باعث اسے کمر کا درد اور کئی بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

انزال کے وقت عضو کا نکال لینا

یہ طریقہ برتھ کنٹرول کے لیے تو بہت مفید ہے کہ جماع کے وقت جب آدمی کا انزال ہونے کے قریب ہو تو عضو تناسل کو باہر نکال لیا جائے تاکہ منی رحم میں داخل نہ ہو سکے لیکن مرد اور عورت کی جسمانی صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ہے کیونکہ یہ طریق اس صورت میں غیر فطری فعل ہو جاتا ہے۔ فطری جماع اس وقت مکمل ہوتا ہے جب کہ انزال ہو جائے اور انزال کا اندام نہانی کے اندر ہونا ضروری ہے۔

انزال باہر ہونے سے ایک تو فعل غیر فطری ہو جاتا ہے۔ دوسرے منی پورے طور پر خارج نہیں ہوتی۔ اور اگرچہ زیادہ مشق کرنے سے منی کو خارج ہونے سے قطعی طور پر روک بھی لیا جا سکتا ہے لیکن اس طرح کا عمل مرد عورت دونوں کو خطرناک مرضوں میں مبتلا کر دینے کا موجب ہوتا ہے۔

مرد کے لئے اس طرح کہ اندام نہانی سے باہر انزال ہونے پر منی کا کچھ حصہ
اندر رہ جاتا ہے جس سے بہت جلد سوزاک ہونے کا خطرہ ہے۔ کیونکہ اس عمل
کی کثرت سے آلہ تناسل میں ایک قسم کی خارش اور کھجلی سی پیدا ہو جاتی ہے جس
کو سوزاک کی مکمل نشانی کہنا چاہئے۔ اس خارش اور امتلا کے عمل سے وہ منی جو
اندر باقی رہ جاتی ہے پیپ کی صورت میں تبدیل ہو کر پیشاب کے ساتھ باہر نکلنا
شروع ہو جاتی ہے۔

عورت کے لئے اس طرح یہ فعل مضر ہے کہ جماع کے وقت جب اندام نہانی
میں انزال ہوتا ہے تو منی کے اجزا اس میں جذب ہو کر باطنی رطوبتوں کی طرح عورت
کی جنسی صحت کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ لیکن باہر انزال ہونے کی صورت میں اندام
نہانی ان اجزا کے جذب کرنے سے محروم رہ جاتی ہے جس سے عورت کی صحت
پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

اس سلسلہ میں لیڈی ڈاکٹر میری سٹوپس نے لکھا ہے کہ:۔

"ایسے جماع میں عورت کو حقیقی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی عورت
کی وہی حالت ہوتی ہے جو جلدی منزل ہونے والے خاوند کی بیوی
کی ہوتی ہے۔ اس قسم کے نامکمل جماع سے علاوہ اس کے کہ عورت
بعض مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اسے اپنے خاوند سے
نفرت ہو جاتی ہے۔"

بعض عورتیں صرف اس وقت حاملہ ہوتی ہیں جب کہ مرد کا عضو کا اگلا حصہ عورت
کے رحم کے منہ تک پہنچ جائے۔ یہ یقینی بات ہے کہ جب مردانہ عضو رحم تک پہنچ
جائے۔ تو عموماً حمل ٹھہر جاتا ہے۔ اس لئے میاں بیوی کو جماع کے وقت اپنے
جسموں کو ایسی حالت میں رکھنا چاہئے کہ مرد کا عضو عورت کے رحم تک نہ
جانے پائے۔

منی کو روک لینا

جماع کے وقت جب کہ منی کے خارج ہونے کا وقت ہو تو آلہ تناسل
کو باہر نکالنا ضروری نہیں بلکہ خصیتین کی درمیانی جگہ کو انگلی سے زور سے باہر
سے دبائے رکھنے سے بھی منی خارج ہونے سے رک جاتی ہے اور پیشاب کی نالی
کے ذریعہ اوپر چڑھ کر مثانہ میں جا گرتی ہے۔ کیونکہ پیشاب کی نالی میں منی کی
نالی آکر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی سے منی جب آگے گزرنے نہ پائے گی
تو لازمی طور پر مثانہ میں ہی جا کر گرے گی۔ اور پھر جماع کے بعد جب پیشاب
کیا جائے گا تو وہ منی پیشاب کے ساتھ مثانہ سے باہر نکل جائے گی۔

اس طریقے کا زیادہ استعمال مضر ہے کیونکہ اس سے مثانہ پر بہت برا اثر
پڑتا ہے لیکن اس میں کلام نہیں کہ یہ طریقہ مانع حمل ضرور ہے مگر منی کے اس
طرح پیشاب کے ساتھ آنے کو مرض جریان کہتے ہیں جو بجائے خود ایک خطرناک

نرخوں ہونے کے علاوہ بہت سی مہلک بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔

ریڈیم

ریڈیم ایک ایسی دھات ہے جس میں سے روشنی کی سخت شعاعیں باہر نکلتی رہتی ہیں۔ اگر اس دھات کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کے انڈا پیدا کرنے والی گلٹیوں کے قریب ایک خاص وقت تک رکھا جائے تو وہ ناقابل حمل ہو جاتے ہیں۔ یورپ کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں ریڈیم استعمال ہوتا ہے یہ بہت مہنگی اور قیمتی دھات ہے۔

ایکس ریز

ایکس ریز کی شعاعوں سے بھی یہی کام لیا جا سکتا ہے۔ اگر ان شعاعوں کو مرد کے فوطوں کی گولیوں یا عورت کی انڈا پیدا کرنے والی گلٹیوں پر ایک خاص وقت تک ڈالا جائے تو وہ دونوں ناقابل حمل ہو جاتے ہیں۔ غیر محتاط طریقہ سے شعاعیں ڈالنے پر نامرد ہونے کا خطرہ ہے۔ بلکہ عورت کی انڈوں والی گلٹیوں کے زائل ہونے پر اس میں مردانہ صفات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یورپ میں ابھی تک تحقیقات کی جا رہی ہے کہ ان شعاعوں کو ڈالنے کا ٹھیک اندازہ معلوم کیا جائے تا مرد یا عورت پر کسی قسم کا مضر اثر نہ پڑے۔

دورانِ حمل عام طور پر مستورات کی حالت ماہواری

پہلا مہینہ: علامات حمل عورت میں زیادہ نمایاں نہیں ہوتی پھر بھی اپنے آپ کو محسوس ضرور کرتی ہے۔

دوسرا مہینہ: جی متلانا، قے ہو جانا، منہ سے تھوک گرنا، رال بہنا، بندش حیض۔ پستانوں میں سفید پانی سا پیدا ہو جانا۔

تیسرا مہینہ: طبیعت کی سستی، مزاج کی تبدیلی، شکم کا بڑھنا۔ حمل کا یقین مکمل علامات۔

چوتھا مہینہ: مختلف چیزیں کھانے کو دل چاہے دل میں مختلف خواہشات کا ہونا۔ ہر مطالبہ اور خواہشات کا پورا ہونا ضروری ہے، اس مہینے میں رال متلی اور قے بند ہو جاتی ہے۔ پانچواں مہینہ۔ بچہ حرکت کرتا معلوم ہوتا ہے۔

چھٹا مہینہ: حاملہ کا پیٹ بڑھ جاتا ہے اور بچہ کی حرکت نمایاں ہو جاتی ہے۔

ساتواں مہینہ: حاملہ سست ہو جاتی ہے لیٹی رہتی اور چلنا پھرنا پسند نہیں کرتی۔ طبیعت میں طرح طرح کی تبدیلیاں آتی ہیں۔

نواں مہینہ: آرزو دل میں اولاد کی بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ کام سے گھبراتی ہے۔ اس ماہ کے آخر یا دسویں کے آغاز میں اندام نہانی سے سرخی مائل پانی نکلتا ہے۔ دردِ زہ شروع ہو جاتی ہے اور بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔

دسویں مہینہ: دردِ زہ شروع ہو جاتی ہے جو بچہ ہونے کے آثار ہیں

عموماً نویں مہینہ پیدا ہو جاتا ہے۔

مضراتِ حمل

حاملہ کو ذیل کی باتیں منع ہیں کیونکہ اس سے بچہ کمزور ہو جاتا ہے

۱۔ حد سے زیادہ فکر یا رنج و غم کرنا مضر ہے۔

۲۔ جماع خصوصاً اور بے وقت سونا اور جاگنا مضر ہے۔

۳۔ برت یا روزہ رکھنا پیدل چلنا سیدھا لیٹنا اور محنت طلب کام کرنا مضر ہے۔

۴۔ خوف ناک حیوانات یا بدصورت انسانوں کی تصاویر دیکھنا مضر ہے۔

۵۔ قے کرنا اور گھوڑے وغیرہ پر سواری کرنا یا تیزی سے حرکت کرنا مضر ہے۔

۶۔ دیر ہضم اور گرم چیزیں کھانا مضر ہیں۔

۷۔ قے لانے والی چیزیں کھانا اور سخت بستر پر سونا اور زیادہ بھاری کپڑے پہننا مضر ہے۔

۸۔ کچے پھل کھانا اور میلے کپڑے پہننا مضر ہے (۹) پیشاب کم آنا مضر ہے۔ فوراً علاج کریں۔

۱۰۔ حاملہ کو سخت کلام کرنے سے باز رہنا چاہیے۔

۱۱۔ ماحول میں عیاشانہ خیالات نہ لائیں۔ بے ہودہ کتابیں نہ پڑھائیں

۱۲۔ زیادہ بیٹھنے اور کھانے سے پرہیز کریں۔

۱۳۔ کشتہ جات ہرگز استعمال نہ کرائیں۔

۱۴۔ اوندھا یعنی الٹا نہ سوئیں ورنہ بچہ مرگی والا یا دیوانہ پیدا ہوگا۔
۱۵۔ زیادہ نہ سوئیں ورنہ بچہ بے وقوف ہوگا۔
۱۶۔ حاملہ زیادہ چیزیں نہ کھائے ورنہ شاید بچہ کوڑھا پیدا ہوگا۔
۱۷۔ نمکین چیزیں کھانے سے بچہ امراض سر میں مبتلا ہوگا۔
۱۸۔ عورت کو چاہیئے کہ وہ آہستہ آہستہ اٹھے بیٹھے ورنہ حاملہ کے سکڑنے اور گرنے سے کبڑا بچہ پیدا ہوگا۔
۱۹۔ خراب غذائیں کھانے سے بچے کے پھوڑے پھنسیاں نکلیں گی۔
۲۰۔ ککرا اور گاجر کے بیج نہ کھائیں ورنہ حمل ساقط ہو جائے گا۔
۲۱۔ تنگ و تاریک گلی اور مکان میں نہ رہیں۔

حاملہ کو کیا کرنا چاہیئے

۱۔ ہر وقت مطمئن اور بے فکر رہے۔
۲۔ مقررہ وقت پر سوئے اور جاگے اسی اصول سے عمدہ اور قوی غذا کھائے بائیں کروٹ لیٹے اور سوئے نہایت ہلکی ورزش کرے زیادہ نہ سوئے (۳) خوبصورت رشتہ دار مرد عورتوں کے پاس رہے سہنے نیز خوبصورت تصویریں دیکھے دل میں اچھی صورتوں کا تصور کرے۔
۴۔ معتدل اور سرد چیزیں کھائے اور زیادہ گرم چیزوں سے پرہیز کرے
۵۔ نرم بستر پر سوئے۔ فرش یا زمین پر نہ سوئے ہلکے اور صاف کپڑے پہنے۔
۶۔ سیب انگور وغیرہ عمدہ پھل کھائے۔
۷۔ اپنے شوہر سے پیار و محبت کی باتیں کرے اور ناراض نہ ہو۔

۸۔ عمدہ اور مذہبی کتابیں پڑھے۔
۹۔ کثرت کے ساتھ مٹھائی یا نمکین چیزیں نہ کھائے۔
۱۰۔ کھلے اور صاف ہوادار مکان میں رہے۔ نیز فضا باغ میں سیر کرے
۱۱۔ حاملہ بے چھنا آٹا کھائے۔ سیدھی چلے۔
۱۲۔ حاملہ ابتدائی چار ماہ میں ہلکی ورزش کرے۔
۱۳۔ پچھلے چار ماہ میں عمدہ کتابیں پڑھے۔ خیالات نیک رکھے۔
۱۴۔ مکھن، شہد دودھ مصری کھانڈ ملیٹھی، چاول آڑو، پان انگور بیر گوبر بادام وغیرہ کھائے۔
۱۵۔ اگر پیٹ تن جائے تو اس پر بادام روغن کی مالش کرے۔
۱۶۔ وضع حمل طبی طور پر ۲۸۰ دن کے بعد ہونا چاہیئے۔ کمی بیشی بھی ہو جاتی ہے مگر یہ صرف حساب کی غلطی ہوتی ہے۔

جنین کی پرورش

جنین حمل کے زمانے میں ایک غلاف کے اندر رہتا ہے اور وہ پانی سے لبریز ہوتا ہے اور اس غلاف سے حاملہ یا بچہ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جنین رحم کے اندر حرکت کرتا ہے اور اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے مگر پانی اور غلاف کی وجہ سے ہر قسم کے نقصان یعنی رگڑ وغیرہ تیز ہونے سے محفوظ رہتا ہے اور آنول اور نال کے ذریعہ سے اس کی پرورش ہوتی یعنی اسے غذا پہنچتی ہے آنول کی شکل بیضوی ہوتی ہے

جنین کی صورتیں

بچہ ولادت سے پہلے رحم کے اندر اس صورت میں ہوتا ہے کہ اس

صورت نمبر ۲ ہے دوسری صورت میں کسی قدر خطرہ ہے کیونکہ اس صورت میں زچہ اور بچّہ دونوں کو تکلیف ہوتی ہے لیکن زیادہ بچوں کی ولادت پہلی ہی شکل میں ہوتی ہے۔

تیسری صورت نہایت خطرناک ہے کیونکہ اس میں زچہ و بچہ دونوں کی جان کا خطرہ ہے اس لئے وضع حمل کرانے والی دایہ کا ہوشیار ہونا نہایت ضروری ہے کیونکہ وہ ولادت سے قبل بچے کا پاؤں اوپر اور سر نیچے کر سکتی ہے۔

علامات ولادت

حاملہ کا بدن بوجھل ہو جائے رحم نیچے جھک آئے کمر پسلی کندھے اور پیٹ میں بار بار درد اٹھے آنکھیں کمزور معلوم ہوں۔ اندام نہانی سے پانی جاری ہو جائے حاملہ کو پہلو اور پسلیوں کے جوڑ پھٹتے معلوم ہوں۔

آنول اور نال

آنول نرم اور نازک اور مجوف ہوتی ہے۔ اس کا وزن آدھ سیر اور طول ۸-۱۰ انچ ہوتا ہے۔ آنول کیا ہے۔ رحم کی اندرونی جھلّی پر خون کی رگوں کا ایک گچھا حمل کے دوسرے ماہ پیدا ہو جاتا ہے اور آنول سے خون کی تین پیچدار رگیں بچہ اور جنین کی ناف سے گزر کر اس کے جسم میں داخل ہوتی ہیں پس یہی خون کی رگیں نال ہیں۔

ان تینوں رگوں میں سے ایک موٹی رگ کے ذریعے عورت کا خالص خون جنین میں جا کر اسکی پرورش کا باعث ہوتا ہے اور ارد گرد کی باریک رگوں کا یہ کام ہے کہ ان کے ذریعے جنین کا خراب خون اگر غلاف کے خون میں ملتا ہے اور اسے صاف کرتا ہے الغرض بچہ کی پرورش آنول

اور نال سے ہوتی ہے۔

پس خدانخواستہ یہ باہمی سلسلہ ٹوٹ جائے تو پھر جنین کی پرورش ناممکن ہے اور بچہ کا ضائع ہو جانا یقینی ہے۔

ولادت کے وقت غلاف پھٹ جاتا ہے اور پھر آنول کے ساتھ باہر نکل جاتا ہے۔

سر کب پہلے نہیں نکلتا

اگر بچہ پیٹ کے اندر مر جائے تو ایسی صورت میں پہلے اس کے ہاتھ پاؤں نکلا کرتے ہیں۔

اگر حاملہ پانچ چھ مہینے سفر کرے تو ایسی صورت میں بچہ کا سر پیچھے رہ جاتا تھا۔ اگر قبل از وقت یعنی چھ مہینے بعد بھی وضع حمل ہو جائے تب بھی بچہ الٹا پیدا ہوتا ہے حاملہ کے بیمار ہو جانے سے بھی یہی امر ہوتا ہے اگر درد زہ ہوتے وقت پانی کا اخراج شروع ہو جائے تو پہلے سر نہیں نکلتا۔ بلکہ ہاتھ پاؤں نکلتے ہیں۔ اگر بچے رحم میں ایک سے زیادہ ہوں تو پہلے ایک کا سر اور دوسرے کا پاؤں نکلتا ہے۔

علامات اسقاط حمل

قریب پستان کا سکڑ جانا۔ درد کمر۔ خون جاری ہو جانا پستانوں سے خون بہنا۔ ایام ماہواری کا جاری ہو جانا۔

بچّے کا پیٹ میں مر جانا

حاملہ کے پستانوں کا ڈھیلا اور نرم ہو جانا بچہ کا پیٹ میں حرکت نہ کرنا اسکے پیٹ میں مر جانے کی علامات ہیں۔ پس اس کے نکالنے کی جلد

کوشش کی جائے۔ پیٹ کا سُن ہو جانا جکڑ جانا سخت درد ہونا۔ اندام نہانی سے پانی کا اخراج۔ آنکھوں کا بیٹھ جانا بچے کے شکم میں مر جانے کی علامات ہیں ایسی حالت میں حاملہ کا پیٹ سرد ہو جاتا ہے۔

اصلی دردِ زہ

بچہ پیدا ہوتے وقت کے درد کی علامات اور شناخت حسب ذیل ہے دردِ زہ کاذب بھی ہوتا ہے۔ یہ بیفائدہ ہوتا ہے اور درجہ بدرجہ بڑھتا ہے اس کے خلاف صادق یعنی حقیقی دردِ زہ آہستہ آہستہ شروع ہو کر بتدریج اور رہ رہ کر ہوتا ہے۔

تدبیر

پس جب حاملہ کو اصلی دردِ زہ لاحق ہو تو فوراً گدگدے اور صاف بستر پر لٹا دیں اور ہوشیار دایہ کو بلائیں۔

دایہ کا فرض ہے کہ وہ نہایت احتیاط سے اپنے فرائض پورے کرے تا کہ حاملہ کو کم تکلیف ہو اور جتنا جلدی بچہ سہولت سے پیدا ہو سکے۔

دایہ کے فرائض

زچہ خانہ کا کمرہ روشن اور ہوادار ہونا چاہیئے۔ سرد موسم ہو تو حسب ضرورت گرم ہوا اور زچہ کو سرد ہوا سے بچائیں زچہ خانہ ہرگز مرطوب نہ ہونا چاہیئے۔ اس کمرہ میں ضروری سامان کے سوا اور کچھ نہ ہونا چاہیئے۔ اور اس میں شور و غل بالکل نہ ہونا چاہیئے وہاں جس قدر آدمی کم ہوں اچھا ہے تا کہ حاملہ کا دماغ پریشان نہ ہو۔

زچہ خانہ میں دو پلنگ ایک تخت دو کرسیاں ایک الماری کافی ہے زمین پر فرش ہونا چاہیئے۔ نرم گدہ بھی ضروری ہے۔

صابن سے صاف کی ہوئی پرانی روئی بھی کافی مقدار میں ہونی چاہیئے ایک تیز چاقو شہد روغن بادام کسٹر آئل زیتون۔ کمبل کی چار پٹیاں چھ رومال آنول پر چھڑکنے کے لئے سفوف۔ دم خوین۔ فلالین کے ایک ایک گز کے لمبے دو ٹکڑے یا اونی تولیئے۔

تلی کا تیل: دو انگوٹھیاں کو مُلے، گھی گرم پانی بھی مہیا کریں، دایہ کو لازم ہے کہ وضع حمل کرانے سے پہلے دونوں ہاتھ صابن سے خوب دھولے۔ اگر ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو انہیں تراش لینا چاہیئے جب بچہ فطرتی طور پر بغیر کسی تکلیف کے پیدا ہو رہا ہے۔ تو جلدی کرنا اور بچے کو کھینچنا فضول ہے۔ ایسی حالت میں انتظار کرنا ضروری ہے۔ جتنے کہ بچہ ما سائی تمام خود باہر نکل آئے۔ خواہ مخواہ زور لگانا فضول ہے بلکہ اس میں بچہ کی جان کا خطرہ ہے۔

وضع حمل کے وقت یعنی درد اٹھتے وقت حاملہ کا پیٹ ملنا مضر ہے اس لئے اس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ جاہل دائیاں اکثر یہ حرکت کرتی دیکھی گئی ہیں۔ اسی طرح سے جاہل دائیاں اندام نہانی میں روغن زیتون کی مالش کیا کرتی ہیں لیکن یہ عمل خطرہ سے خالی نہیں ہے۔ کیونکہ اس سے تسہیل ولادت کی بجائے اکثر اوقات خشکی اور تنگی بڑھ جاتی ہے۔ دایہ کی ذمہ داری بہت وسیع ہے۔ اس کی عقلمندی یا جہالت سے زچہ اور بچہ کی صحت و زندگی کا تعلق ہے پس اسے اپنا فرض نہایت ہوشیاری سے ادا کرنا چاہیئے۔ یہ صحیح ہے کہ بعض دائیاں زچہ سے بھی زیادہ جلد باز ہوتی ہیں پس ان کا یہ عمل خطرہ کا پیش خیمہ ہے۔

وضع حمل کی صورتیں تدابیر

پہلی صورت اسکی کئی صورتیں ہیں اوّل یہ کہ درد زہ کے شروع ہوتے
ہی رحم کا منہ کھلنا شروع ہوجاتا ہے اور درد کی زیادتی کے
ساتھ ہی منہ زیادہ کھل جاتا ہے۔ حتیٰ کہ چودہ پندرہ انگل کھل جانیکے
بعد پانی سے پر جھلی جس کے اندر بچہ ہوتا ہے۔ رحم کے منہ کے قریب
آجاتا ہے اور دو چار اٹھنے سے زور کھا کر پھٹ جاتا ہے۔ جس سے
پانی نکلنا شروع ہوجاتا ہے اور جب بچے کا سر رحم کے اوپر آلگتا ہے
تب پانی کا اخراج بند ہوجاتا ہے۔ دوسری صورت زچہ کو بائیں
کروٹ لٹائیں اور پھر اس کے گھٹنوں کو ملا کر پیٹ کی طرف کریں مگر
گھٹنوں کے بیچ ایک تکیہ رکھیں اگر وضع حمل ولادت کرنیوالی دوائیں
بعد وضع حمل کوئی آدھ گھنٹہ آنول عام طور پر خود نکل آیا کرتی ہے۔
پس رحم میں ہاتھ ڈالنا نہیں چاہیے۔ زچہ کو آرام آتا اور سونف
کا پانی دینا مفید ہے اگر اس کے باوجود رحم نہ کھلے تو کوئی مناسب
دوا دیں۔

دوسری صورت میں گرم چیزیں نہیں دینی چاہئیں بلکہ معتدل چیزیں
دیں۔ دایہ کو خوب ہشیار رہنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ نازک وقت ہوتا
ہے۔ اس وقت اسپغول کی دھونی دیں اور کمر پسلی پشت اور سرینوں
پر نیم گرم تیل کی مالش کریں۔ جب بچہ کا سر رحم کے منہ کے قریب آجائے
تب زچہ کو اخراج کے لئے زور لگانے کی تاکید کریں۔ لیکن
اس کے باوجود ولادت میں تاخیر ہو تو حاملہ کو زور لگانے سے
ہاں ولادت قریب ہو تو حاملہ زور لگائے۔

جب بچہ شرمگاہ کے منہ پر آجائے اور وہ وسیع ہوجائے تو منہ بند
کر کے اخراج کے لئے زور کرنا بہت مفید ہے حاملہ کو چاہیئے کہ اوّل
آہستہ آہستہ اور پھر بتدریج زیادہ زور لگائے۔

جب بچے کا سر نظر آجائے تو دایہ باہر نکالنے کی کوشش کرے۔
اور زچہ کی تسلی و تشفی بھی کرے جب بچے کا سر باہر نکل آئے۔ تب
دایہ اسکی گردن پہ ہاتھ رکھ کر دیکھے کہ اس پر آنول تو لپٹی ہوئی نہیں ہے
اگر لپٹی ہو تو آہستہ سے کھینچ کر اس کو سر کے اوپر کر دیں۔ اگر گردن پر
آنول کے تین چار لپیٹ ہوں تو نہایت احتیاط کے ساتھ ایک بند
بچے کی ناف کی طرف اور زچہ کی ناف کی طرف دوسرے کو لگائیں
بعد ازاں دونوں بندوں کے درمیان تیز چاقو سے کاٹ کر بچے کی گردن
سے علیحدہ کریں اگر یہ تدابیر فوراً نہ کی جائیں گی تو بچے کا دم گھٹ جانے کا
خطرہ ہے نال کے ٹوٹ جانے سے بھی بچے کی جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

جب بچہ باہر نکل آئے تو وہ آہستہ سے ہاتھوں پر الٹ لیں اور
اسکے قریب دھیما باجہ بجائیں۔ بچہ یہ آواز سنکر رونے لگے اگر بچہ نہ روئے تو
سرد موسم میں اس پر گرم پانی کے چھینٹے یا اس سے پنکھا جھلیں اور اگر گرم
پانی بھی خاموش رہے تو حسب موقعہ موسم کے مطابق گرم یا سرد پانی میں
بٹھائیں غرضیکہ ضروری تدبیر کریں۔ بچے کے رونے کے بعد نال کاٹنا چاہیئے
اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچے کی ناف سے تین چار انگل کے فاصلہ پر نال
میں مضبوط ڈورے سے باندھ لیں۔ اس کے بعد ایک انگل کے فاصلہ پر
دوسرا بند عورت کی ناف میں باندھیں تاکہ وہ رحم سے نکلنے تک علیحدہ
رہے اکثر عورتیں بعد ولادت نال جلد خارج کر دیتی ہیں لیکن چاہ

دائیاں نال ہاتھ سے نکال لینے کی جد و جہد کرتی ہیں۔ مگر یہ عمل خطرہ سے خالی نہیں ہے پس اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ نال کے اچھی طرح سے دیوار رحم سے جدا نہ ہونے کی وجہ سے کوئی ٹکڑا رہ جاتا ہے پس وہاں زخم ہو جانے کی وجہ سے خون جاری ہو جاتا ہے پس اگر خون بکثرت آئے تو اس میں زچہ کی جان کا خطرہ ہے۔

آنول عام طور پر نصف گھنٹہ میں نکل آیا کرتی ہے۔ اگر زیادہ دیر لگے تو دایہ کو چاہیئے کہ بایاں ہاتھ زچہ کے پیٹ پر ذرا اٹھا کر رکھ کر نیچے کو دبائے اور رحم کو بھی دبائے تا کہ آنول پوری طرح باہر آ جائے۔ آنول نکل آنے کے بعد بھی کچھ دیر تک رحم کو اوپر سے دباتے رہیں اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ زائد خون اور چھیچھڑے باہر نکل آئیں گے اور رحم بالکل صاف ہو جائے گا۔ آنول نکالنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کہ ناف پر دایاں ہاتھ رکھ کر دبائیں اور بایاں ہاتھ کمر پر رکھ کر پیٹ کو دونوں ہاتھوں سے گھونٹ دیں یا پاؤں کی ایڑی سے لے کر سرین تک دبائیں سانپ کی کینچلی یا بھوج پتر کا دھواں دیں۔ شرمگاہ پر قے دینا آنول کا جلدی نکالتا ہے۔ پیپلا مول۔ کیٹھ چھوٹی الائچی۔ سونٹھ بائبڑنگ سیاہ زیرہ کا جوشاندہ دینا بھی مفید ہے۔

ہینگ۔ کٹ۔ سونف۔ مائیں پھل تیل میں حل کر کے نیم گرم روئی میں بھر کر اندام نہانی میں رکھیں۔ کسی مناسب جوشاندے سے اندام نہانی کا دھوڑا لینا مناسب ہے۔

نسخہ: ناگر موتھا ۲ تولہ مائیں پھل ۲ تولہ میوا ۳ تولہ شوا تین سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں پس جب نصف رہ جائے تو اس میں ایک

چھٹانک تل کا تیل ملا دیں اور اس سے اندام نہانی کو دھوئیں اس سے بھی تبدیر ہو جائے گا۔ اس کے بعد پیٹ پر گدی رکھ کر باندھیں۔ اور زچہ کو آرام سے لٹا دیں اس سے اسکو نیند آ جائیگی عمدہ علامت ہے بچے کے منہ کو پانی سے خوب صاف کر دیں۔ انگلی کے ساتھ تاکہ اس کا حلق اور منہ صاف ہو جائے۔

توام (جوڑے) بچے

اگر رحم میں ایک سے زیادہ بچے ہوں تو دایہ کو بہت زیادہ احتیاط اور ہوشیاری کی ضرورت ہے پہلے بچے کی ولادت کے بعد رحم اور پیٹ بڑھا ہوا معلوم ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ رحم کے اندر دوسرا بچہ موجود ہے۔

اگر پہلے بچے کی ولادت کے پندرہ منٹ کے بعد دوسرا بچہ پیدا نہ ہو تو یہ خطرہ کی علامت ہے۔ پس اگر ایسی حالت پیش آئے تو نہایت ہوشیار ڈاکٹر سے امداد لینی چاہیئے۔

برتھ کنٹرول یا مانعات حمل

اگرچہ برتھ کنٹرول یا حمل کی روک تھام کرنے کا فعل قدرت کے احکام کی خلاف ورزی ہے اور انسانی نسل کے سلسلہ کی قائمی کے لئے قرار حمل کا سلسلہ ایک ضروری اور لازمی امر ہے۔ پھر بھی بعض حالتوں میں اکثر اصحاب کے گھر لازمی اور بکثرت اولاد ہوتی ہے۔ اور وہ اس حالت میں مزید اولاد کے خواہشمند نہیں ہوتے تو ایسے اصحاب کے لئے ذیل کی ہدایات پر عمل کرنا فائدہ مند

ہو سکتا ہے حیض آنے سے چار دن پہلے اور حیض آنے کے دس دن
بعد تک مباشرت سے پرہیز کیا جائے۔
۲۔ قبل از فعل عضو پر چنبیلی کا تیل لگا لیا جائے۔
۳۔ عورت ہر روز ایک لونگ کھائے۔
۴۔ بعد از فعل عورت فوراً پیشاب کی حاجت رفع کرے۔
۵۔ فرنچ لیدر کا استعمال بھی رکاوٹ حمل کے لئے مفید ہے۔
نوٹ: اگر حمل قرار پا جائے تو اسے گرانے کی کوشش کرنا خلاف
قدرت اور خلاف قانون ہے اس موضوع پر ہماری کتاب گربھ شاستر
کا مطالعہ کریں آج ہی دو روپے کا منی آرڈر کر کے گربھ شاستر یعنی برتھ
کنٹرول منگوائیں: پتہ :۔ حمید بک ڈپو۔ نولکھا بازار۔ لاہور

اصولِ حفظانِ صحت

جو شخص حفظ ماتقدم یعنی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل
کرتا ہے وہ نہ صرف ہر قسم کی بیماریوں سے ہی محفوظ رہتا ہے۔
بلکہ عمر بھی طویل پاتا ہے۔ پس ہم ذیل میں بعض اصول تحریر کرتے ہیں۔
اگر ناظرین نے ان اصولوں پر عمل کیا۔ تو یقیناً انہیں مذکورہ فوائد
حاصل ہوں گے:

ہوا۔ انسان کی صحت بلکہ زندہ رہنے کے لئے ہوا نہایت
ضروری شے ہے۔ انسان کیا بلکہ ہر حیوان اور نباتات کو اسکی اشد
ضرورت ہے۔ صاف ہوا کے بود و باش کے مکان یا کام کرنے کے دفتر
اور کارخانے ہوادار ہونے چاہئیں۔ آدمی کو ایک دم ہوا نہ ملے۔ تو دم
ہوا ہو جائے۔ کمرہ میں کافی کھڑکیاں اور دروازے ہوں تاکہ ہوا کی
آمد و رفت بے تکلف ہو سکے اور اس میں کافی روشنی آ سکے غسل خانے
اور پاخانے علیحدہ ہونے چاہئیں۔ مکان بند اور تاریک گلیوں میں نہ ہوں
بلکہ کھلی اور ہوادار جگہ میں ہونا چاہئے۔ ورنہ رہنے والوں کی صحت درست
نہیں رہے گی۔ کمزور اور طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو
جائیں گے۔ دیہات کے باشندے شہریوں سے اسی واسطے مضبوط
تندرست اور طویل عمر ہوتے ہیں کہ ان کو کھلی ہوا لگتی ہے اور شہر
والے اس سے بالعموم محروم رہتے ہیں۔ بہر حال انسان کو ہوا کی اشد
ضرورت ہے۔ ایک آدمی کے واسطے ۱۰۰ فٹ مربع زمین کی ضرورت
ہے۔ کھڑکیوں اور روشندانوں کی بھی ضرورت ہے۔ مکان خشک
جگہ میں ہونا چاہئے۔ نمی بیماری کا گھر ہے۔
کھلے میدان میں سیر کرنا مناسب ہے کیونکہ وہاں تازی تازی
ہوا بے تکلف آتی ہے۔
پانی یہ ہوا سے دوسرے درجہ پر ہے آدمی کو صاف پانی پینا چاہئے۔
کوئیں کے پانی سے نلکے کا پانی بہتر ہے۔ کیونکہ کثافت سے خالی ہوتا
ہے۔ غسل کرنا بھی صحت افزا ہے۔ گرم موسم میں تازہ معتدل گرم
پانی سے حسب برداشت نہانا چاہیئے۔ نل کے تازہ پانی سے نہانا

زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ پانی پینا صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کھانا کھانے کے کوئی آدھ گھنٹہ کے بعد پانی پینا چاہیئے۔ درمیان میں پانی پینا مضر صحت ہے یعنی بدہضمی کرتا ہے۔

غذا: انسان کے بعض دانت نوک دار بعض گول اور بعض چوڑے اور چپٹے ہیں۔ اس سے ثابت ہے کہ اسکی خوراک مخلوط ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کا بھی یہی فیصلہ ہے۔ کہ گوشت اور سبزی دونوں ہی انسانوں کی غذا کا جزو ہیں۔ شکر بھی لازمی جزو ہے اگر انسان سبزی کھائے تو مرض گوشت خورہ پیدا ہو جائیگا اگر گوشت نہ کھائے تو اس کی قوت باہ کمزور ہو جائے گی۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے انہیں دودھ گھی مکھن اور تازہ پھلوں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ غذا اس وقت یہ کھائیں۔ جب بھوک لگے اور ذرا سی بھوک باقی رہنے پر کھانا ترک کر دیں۔ اس سے صحت درست رہے گی۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ اگر گرم کھانے کے ساتھ سرد پانی پیا جائے تو دانتوں کو نقصان دیتا ہے۔ زیادہ محنت کرنیوالوں کو زیادہ خوراک کھانی چاہیئے۔ اچار اور ترشی ہر ایک مضر صحت ہیں۔ خصوصاً قوت باہ کو بڑھانے سے معدہ اور دل کی قوت بڑھتی ہے اس کے خلاف وفکر ان اعصاب پر برا اثر ڈالتے ہیں۔

ہم مصالحہ ہضم میں مدد دیتا ہے مگر اس کی کثرت نقصان دہ ہے سستی، عیاشی، شراب نوشی، ہر قسم کا نشہ اور سگریٹ وغیرہ یہ سب چیزیں صحت کو خراب کرتی ہیں۔ چائے بھی مضر ہے۔ بہت مرغن اور ثقیل غذا زیادہ مقدار میں کھانا بے وقت

کھانا چبا کر نہ کھانا بلکہ جلد جلد نگل جانا مضر ہے پس عموماً سادہ غذا خوب چبا چبا کر مقررہ وقت پر کھانی چاہیئے۔ زیادہ گھی معدے کو ضعیف کرتا ہے۔ لیکن مناسب ضرور کھانا چاہیئے۔ دودھ پینا بھی ضروری ہے لباس موسم سرما میں گرم اور گرمی میں ہلکا ہونا چاہیئے۔ مگر بہت ہلکے اور زیادہ بھاری کپڑے مضر صحت ہیں بھیگے کپڑے پہننا پسینے میں ہوا میں یا گرم بدن پر سرد پانی ڈالنا یا پینا نقصان دہ ہے۔ زیادہ گرمی یا زیادہ سردی کے موسم میں بھاری لباس مضر ہے۔

زیادہ دماغی کام صحت معدہ سر آنکھوں کو نقصان پہنچاتا اور سرخ روشنی بھی آنکھوں کو نقصان دیتی ہے مگر سبز اور نیلی روشنی مفید ہے۔ قیام صحت کے لئے ہوا پانی غذا مکان ورزش اور شادی ضروری ہے۔ محروم رہنے سے اکثر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں خصوصاً عورتوں کا تجرد تو دوسروں اور خود ان کے حق میں خطرناک ہے کیونکہ زمانہ خطرناک ہے۔

درازئ عمر کے اصول

۱۔ علی الصبح اٹھو سبزہ زاروں باغوں اور کھلی ہوا میں سیر کرو۔
۲۔ شہروں کے تنگ گلی کوچوں اور مکانوں کو ہوا دار بناؤ۔
۳۔ غذا سادہ کھاؤ۔ سبزی دودھ مکھن گھی اور پھل استعمال کرو۔
۴۔ مباشرت میں اعتدال مدِنظر رکھو۔
۵۔ فکر اور غم سے بچو اور ہمیشہ خوش و خرم رہو ورزش باقاعدہ کرو۔

غسل روزانہ کرو اور بدن کے علاوہ لباس بھی صاف کرو۔

۷۔ کبھی کبھی فاقہ کیا کرو۔ بدہضمی کی صورت میں یاد رکھو۔ زیادہ کھانے سے نقصان ہوتا ہے اور کم کھانے سے فائدہ۔ فاقہ اکثر بیماریوں کا علاج ہے۔

۸۔ غذا خوب چبا کر کھانی چاہیئے تاکہ خوب ہضم ہو۔ کھانے کے وقت غم و فکر نہ کرنا چاہیئے۔ اور نہ کوئی کام بلکہ کام کی طرف متوجہ بھی نہ ہونا چاہیئے۔ کھانا سادہ مگر عمدہ صاف قلعی دار برتنوں میں پکانا اور کھانا چاہیئے۔

۹۔ دودھ بالکل تازہ پینا چاہیئے۔ رکھا ہوا مضر صحت ہے۔

۱۰۔ بکری اور گائے کا دودھ بھینس کے دودھ سے اچھا ہے

۱۱۔ کھانا زیادہ گرم نہیں کھانا چاہیئے۔

۱۲۔ دانتوں کو صاف رکھنا چاہیئے۔

۱۳۔ گرم دودھ یا چائے پی کر سرد پانی سے کلی نہ کرو۔

۱۴۔ اصول حفظان صحت پر عمل درآمد کرو۔

۱۵۔ دودھ پینے کے بعد ترشی مت کھاؤ۔ اسی طرح گوشت اور دودھ کا استعمال اکٹھا نہ کرنا چاہیئے۔

۱۶۔ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ منہ دھو کر ہاتھ کو سر پر پھیر لینا آنکھوں کی بینائی کو زیادہ کرتا ہے۔

۱۷۔ کھانا کھانے کے بعد پیشاب کرنا مفید ہے۔

۱۸۔ موٹے یا بھوسی والے آٹے کی روٹی کھانا باریک اور میدہ کی روٹی سے اچھا ہے۔ کیونکہ بمقابلہ باریک آٹے موٹے آٹے سے

قبض نہیں ہوتی۔

۱۹۔ کھانے کے بعد سو جانا یا کام شروع کر دینا مضر صحت ہے۔ اس سے پرہیز کریں۔

۲۰۔ رات کو سونے سے آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی کا آدھا گلاس پی لینا چاہیئے۔ نیز صبح کے وقت نہار منہ آدھا گلاس پی لینے سے قبض نہیں ہوتی۔ سردیوں میں نیم گرم پانی پی لیں۔

۲۱۔ چائے شراب تمباکو سگریٹ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے یعنی بلغمی مزاج والے کے واسطے چائے ٹھیک ہے۔ کیونکہ چائے سے بلغم حل جاتی ہے۔

۲۲۔ مچھلی دودھ گوشت، خربوزہ، مولی، اروی رس اور تربوز اکٹھے نہیں کھانے چاہئیں۔ اس سے پھلبہری وغیرہ امراض کا اندیشہ ہے

۲۳۔ رات کو مولی، ککڑی یا ترش دہی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۲۴۔ مولی خوراک کو ہضم کر دیتی ہے اس کے بعد گڑ کھا لینا چاہیئے۔

۲۵۔ مٹی کا تیل جلا کر زیادہ دیر لکھنا پڑھنا یا کمرہ بند کر کے سونا صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

۲۶۔ ہر روز سینما دیکھنا خصوصاً گھٹیا درجہ میں آنکھوں کی بینائی پر بہت بڑا اثر ڈالتا ہے۔

۲۷۔ اس پنجابی کہاوت کو یاد رکھنا چاہیئے۔ چیت بسیا کھ کھوئیں جیٹھ ہاڑ سوئیں۔ ساون بھادوں نہانے۔ اسوج کاتک گھوڑا کھائے منگھر پوہ روٹی ہنڈانے۔ ماگھ پھگن تیل ملائے۔ حکیم دے گھر کدی نہ جائے۔

سانپ کے کاٹے ہوئے کے علاج کا منتر

عمل کژدم گزیدہ در زنبور گزیدہ درد چشم درد سر گوش و دیگر دردوں کو جو کہ پاؤں سے شروع ہوتے ہیں تمام کو دور کر دیتا ہے اور ہر ایک قسم کے سانپ اور ورم وغیرہ کو بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے وہ منتر مندرجہ ذیل ہے اس منتر کو سات بار اور سات ہی بار پھونک مارے فوراً آرام ہوگا اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔

دشمن کو شکست دینے کا عمل

اگر مندرجہ ذیل جنتر کو مہینہ کے آخری منگل یا سنیچر کے دن بوقت دوپہر اچھی گھڑی میں تحریر کرو۔ اور جس دشمن کو پامال کرنا چاہتے ہو اسکے گھر میں دفن کردو۔ پھر دشمن تکلیف میں ہوکر پریشان ہوگا جنتر یہ ہے

١ \ ٣۴۶۶٧	١٣ \ ٢۴١٨٠	١١ \ ٢۴١٧٧	٨ \ ٢۴١٧۴
١٢ \ ٢۴١٧٩	۵ \ ٢۴١٧٣	٢ \ ٢۴١۶٨	١٢ \ ٢۴١٧٩
٦ \ ٢۴١٧٢	٦ \ ٢۴١٧۵	٦ \ مطلب اس خانہ میں لکھے	٣ \ ٢۴١۶٩
١۵ \ ٢۴١٨١	۴ \ ٢۴١٧٠	۵ \ ٢۴١٧١	١٠ \ ٢۴١٧۶

اپنے محبوب کو راضی کرنا

ہفتہ کے دن ایک چڑیا کو قابو کرے بشرطیکہ چڑیا مادہ ہو پھر اسکو

ذبح کرو ذبح کرنے کے بعد جو خون اس سے نکلے اس سے مندرجہ ذیل منتر کو لکھ لے اور پھر اس کو لال رنگ ریشم میں باندھے جب اس طرح کر چکو تو بعد ازاں کسی درخت سے اسکو باندھو ایسا کرنے سے محبوب جو آپ سے ناراض ہے راضی ہو جائے گا اور راضی خوشی آپ سے بات چیت کرے گا۔ جنتر یہ ہے۔

دیگر ہفتہ کے روز کسی کمہار کے گھر جا کر اس سے چاک کی مٹی لاؤ اور پھر اسکی ایک تختی بنا کر درج ذیل منتر لکھیں اور پھر اسکی تصویر کھینچی بنائی جائے جس کی آپکو خواہش ہے۔ پھر اس تختی کو آگ میں جلائیں اور ۲۱ عدد کالی مرچ لے کر ان میں سے ہر مرچ پر ۲۱ بار قل اعوذ برب الناس پڑھیں اور منتر کے آخر میں یہ کہیں کہ سوختم دل و جان فلاں بن فلاں و دل سوزاں کہ چشم گریاں کناں تا آنکہ فلاں مانند بنشیند و قرار نیابد۔ یہ پڑھ کر آگ میں ڈالتے جاؤ۔ اور جنتر کو آگ پر اس طرح رکھا جائے کہ محبوب کی طرح درمیان میں رہے اور ان سے آگ جدا نہ ہو اس طرح سے محبوب تمہارے تابع ہو کر خود بخود حاضر ہو جاوے گا۔

۱۲۱	۱۱۶	۱۱۷
۱۱۲	فلاں بن فلاں	۲۲۲
۱۱۹	۱۲۰	۱۱۵

دیگر نیچے لکھے ہوئے جنتر کو کسی ایسے کاغذ پر لکھیں جو کہ دھرہ دار ہو اور یہ ضروری ہے کہ مشک و زعفران سے لکھا جائے اور کھانے میں اپنے چاہنے والے کو کھلایا جائے اور ایک جنتر لکھ کر اپنے پاس رکھے اور اس وقت محبوب تابعدار ہو جائیگا اور تمہارے حکم کی تعمیل کریگا

جنتر یہ ہے ۱۱۹۸ ۱۱ ۱۶۱۳ ۱۱ ۱۴۱۹ ۵ ع ع

فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں

دیگر مندرجہ ذیل جنتر کو سوموار کے دن پہلے وقت میں کسی کاغذ پر لکھیں اور بعد ازاں اسکو آگ میں ڈال دیں۔ اس وقت محبوب بے قرار ہو کر تمہاری خدمت میں حاضر ہو جائے گا۔

جنتر یہ ہے ۱۱ ۱۱۳ ۱۱۱ ۱۲ ۱۱۸۸ سچی ہے

فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں

دیگر مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پر لکھیں اور اسکی ایک بتی بنا کر کسی چراغ میں ڈالیں اور چراغ کو روشن کر دیں۔ بعد ازاں چراغ کا منہ اس طرف رکھیں جہاں محبوب کے رہنے کی جگہ ہو۔ جہاں اس کا گھر ہو اس طرح کرنے سے محبوب مجبور ہو کر تمہاری اطاعت کریگا۔

بھوت دِکھائی دینے کا جنتر

(1) اِس جنتر کو گلوئے کے رَس میں بھوج پتر پر لکھے اور منگوار کو رات کے وقت دھوپ اور رولی سے پوجن کر کے سوتے وقت اِسے سرہانے رکھے۔

(2) اِس جنتر کو سمشان راکھ سے کاغذ پر لکھے اور اپنی چارپائی کے نیچے رکھے تو بھوت دِکھائی دیں۔

سروسِدھی جنتر

۳۹	۳۳	۵۲	۴۶
۱۴	۳۶	۵۳	۹۱
۴۴	۱۱	۳۲	۷۵
۵۴	۴۵	۲۲	۴۶

(1) اِس جنتر کو چیز کی لکڑی سے لکھیں تو چکرورتی، جہ بھی بس میں ہو۔

(2) اِس جنتر کو بھوج پتر پر سفید چندن سے لکھیں اور سِدھی پریوگ کے انوسار اپنے ساتھ جس راجہ کے پاس لے جاوے وہ ضرور بس میں ہو جاوے۔

آدھا شیشی کا جنتر

(1) اِس جنتر کو بروز اتوار کاغذ پر لکھ کر ماتھے پر باندھے تو ٹھیک ہو۔

(2) سفید چندن سے کاغذ پر لکھ کر گوگل وغیرہ کی دھوپ دے کر بازو پر باندھے۔

وشی کرن منتر دیگر

اوم شویت پُرن ستِ پُروت واسنی اپرتی ہیم کاریہ کرُ کرو ٹھ ٹھ سواہا۔

ترکیب۔ مِٹی سمیت سفید پرستا کے پھل کو لے آتا اور کرشن پکش کی چتھر دشی یا اشٹمی کو زمین پر پیچ گیر دیوے اور نیچے لکھا ہوا منتر پڑھ کر پانی سے سینچے۔

اوم نمو ہریں بھگوتی ہریں شویت داسے نہ سواہا۔

دُوسرا حصّہ

کامروپ کا جادُو

راجہ وشی کرن منتر

اوم نمو آدیش گرو کا۔ جلا باندھوں شہر باندھوں اگنی باندھوں وار بن باندھوں۔ شوپتر پر چنڈ باندھوں۔ راہ اکر سا آسن چھوڑ مجھے ویسن دیشی اصلی جوکوں چندن للاٹ ٹیکو کانڈ گی وسرجن کراؤں۔ تور گرو کی اگنی میری کوت کورو منتر ایشور وواچہ۔

ترکیب، دھوپ، دیپ۔ نیو دیہ دُھبر کے پاروتی کا دھیان کرے۔ سنیچر کے دن سے شروع کر کے اکیس روز تک (۲۱ جاپ کرے۔ منتر سِدھ ہو جائے گا۔ بعد میں کنکم۔ چندن۔ گوروچن مِلا کر گائے کے دودھ میں تِلک کر راجوں کے سامنے جاوے تو دیکھتے ہی راجہ وش میں ہو جائے۔

ماتھے کی پیڑا ہرنے کا جنتر

کلیں
کلیں
بریں
جرانگ
۷
اوم ٹھ
۳
آرانگ
۶
۹
فٹ

چاندنی رات میں اس جنتر کو بیٹھ کر مریض کے سامنے ایک لوہے کی کیل سے زمین پر کھینچے اور سات لوٹا پانی اور چھوڑ دے تو درد دُور ہو۔

نکسیر چھُوٹنے کا منتر

اوم مارہ یا للاردتی دَسوں دشادھاوتی۔ پرَدت کر۔ : ٹھنڈ کھنڈ۔ اُونڈ کے دیوے دنڈ۔ سوَا!

ترکیب :۔ اِس منتر کو پڑھ کر پانی میں پھونک مارے اور اُس پانی کو ناک سے اُوپر کھینچے تو نکسیر ٹھیک ہو۔

بخار دُور کرنے کا منتر

اِدم بھیروں بھوُت ناتھے دِکرال کائے اِر نورش دھائے سرد ھور سدھ بندھا سوچتے ترکیب نیتسوں۔

ترکیب :۔ تھیلی کے ہرے پتوں پر سات بار منتر پڑھ کر بازو پر باندھے تو بخار دُور ہو۔

بواسیر چھُوٹنے کا جنتر

اِس جنتر کو لوہے کی قلم بنوا کر گدھے کے لہو سے ایک لوہے کی ... پر لکھے اور سر سوان

کا تیل اوپر مل کر لونگ اور کپور سے اُس کی پوجا کرے پھر روز سوتے وقت سرہانے رکھ کر سوئے تو ٹھیک ہو۔

بواسیر چھوٹنے کا منتر

اوم چھی چھلک کلائی آہوم آہوم کنکا۔ کنکی کنکوں۔ ٹھ ٹھ ٹھ اڑانگ دھرانگ سواہا۔

ترکیب :۔ اس منتر سے پانی پھونک کر اس پانی سے اِتوار منگل یا سنیچر کو آبدست لے دے۔

شول ہونے کا جنتر

۷	۴۵	۹	۸۴
۲	۵	۷۷	۱۶
۸۷	۶۸	۸	۲
۹	۵	۳۹	۷۵

اس جنتر کو کنیر کے پتے پر سیاہی سے لکھیں اور دشمن کا نام لے کر اُس کو کیل سے چھیدے تو اُس کے شول اُٹھنے لگیں۔

(۲) اُوپر کے جنتر کو سفید کپڑے پر سبز کا کا شالا کر نیلی روشنائی سے لکھ کر دشمن کو دکھا کر زمین میں گاڑ دے اور اُس جگہ تین دن کسی کو جانے دے تو شول اُٹھے دھوپ چھاں کا اثر پڑنے کے ساتھ ہی دشمن کے پیٹ میں شول اُٹھنا شروع ہو جائے گا۔

مَرد کو وَش میں کرنے کا جنتر

اِس جنتر کو پان کے رس سے لکھ کر بازو پر باندھے تو وہ مَرد عورت کے وش میں ہو کر اُس کے ہر حکم کا پالن کرے۔

۱	۶۵	۱	۹۲
۷۸	۹	۲	۵۲
۹۷	۲۸	۸۷	۹۱
۶	۴	۳۹	۴۵

(۲) اس جنتر کو بھوج پتر پر لکھ کر عورت اپنی ساڑھی سے باندھے تو اُس کا مرد یا خاوند اُس کے وش میں ہو۔ یہ نشچت سچ بات ہے۔

شترو وَشی کرن جنتر

۲۷	۱۱	۹	۸۸
۴۴	۳۴	۴۳	۵۶
۲۱	۱۷	۷۱	۹۹
۱۱	۱۸	۸۱	۳۳

اس جنتر کو ٹاٹ پر لکھ کر نگاڑا بجا دے تو شترو بس میں ہو۔

(۲) یہ جنتر کاغذ پر لہو سے لکھ کر شترو کے گھر کے سامنے گاڑ دے۔ اور اس کو سات روز تک پانی دیتا رہے تو دشمن بس میں ہو

نوٹ:۔ اگر کسی وجہ سے دشمن بس میں نہ ہو۔ تو پھر اس کاغذ کو لا کر جلا دے

استری وَشی کرن جنتر

۲۹	۲۷	۸۸	۲۷
۱۱	۵۶	۵۸	۳۳
۳۴	۱۵	۹۳	۱۹
۳۲	۷۲	۶۴	۱۱

اس جنتر کو اَستری کے بیج یعنی ماہواری کے خون سے یا چندن سے ہتھیلی پر یا کاغذ پر لکھ کر عورت کو دکھا دے تو وہ اپنے بس میں ہو۔

(۲) اس جنتر کو لال رنگ کے کاغذ پر چندن سے لکھے اور عطر سے تر کر دے۔ پھر جس عورت کو بس میں کرنا ہو۔ اُس کی ساڑی میں پن کے ساتھ لگا دے تو بس میں ہو۔

بچن سدھی جنتر

اس جنتر کو بھوج پتر پر کُمکُمن کے رس سے لکھ کر سونے کے تعویذ میں بھروا کر کے گلے

۶۸	۳۷	۸	۸
۸	۹	۲۷	۲۶
۸۷	۲۷	۱	۸
۷	۵	۷۷	۹۴

میں باندھے تو بچن سدھی پراپت ہوئے

(۲) اس جنتر کو لال رنگ کے کپڑے پر دودھ سے لکھے اور اُس کا تعویذ بنا کر باندھے تو اوشیہ ہی بچن سدھی پراپت ہو۔

بُدھی پیدا ہونے کا جنتر

۷	۷۴	۹	۵۶
۲۲	۹۹	۱۱	۳۷
۲۷	۱۵	۳۳	۴۹

اس جنتر کو شکل پکش کی چتور دشی کی رات کو اپنی جیبھ پر لکھے تو بُدھی بڑھے

(۲) اس جنتر کو گلاب کی لیکھنی سے بھوج پتر پر لکھ کر ایک پیلے رنگ کے ریشمی کپڑے میں رکھ کر تعویذ بنا لیں۔ اور بسنت پنچمی یا سرسوتی پوجا کے دن ودھی پُورو ک دھوپ دیپ سے پوجن کرنے کے بعد اپنی داہنی بھجا پر باندھ لیں۔

کھانا زیادہ کھانے کا جنتر

۹ ۴ ۱ ۹
۹ ۷
۳ ۲
۹ ۸ ۶ ۹

اس جنتر کو بھوج پتر پر کرکیٹی کے خون سے لکھ کر چولہے کے پیچھے گاڑ دے تو خوب کھائے۔

(۲) اس جنتر کو چندن سے بھوج پتر پر لکھ کر بھوجن کرتے سمیہ اپنی تھالی کے نیچے رکھے

تجاری بخار دُور کرنے کے اُپائے!

(۱) تھوڑی سی بھانگ گڑ میں ملا دے اور بخار آنے سے ایک گھنٹہ پہلے کھالے تو بخار

دور ہو گا۔

(۲) تھوڑی سی بکرے کی کھال اور خراسانی اجوائن ملا کر داہنے بازو پر باندھے تو بخار چھوٹ جائے گا

(۳) کالی بلی کے دانت کا تعویذ بنا کر گلے میں باندھے اور گھنے ایکانت جنگل میں گھومنے چلا جائے۔

(۴) گدھے کے دانت اور بکری کی مینگ جسکے نیچے رکھے۔ اُسے جلدی نیند آجائے۔ یہ ترکیب چھوٹے بچوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ نیند آنے سے بچے کی بے چینی دور ہو جائے گی۔ اور بخار بھی اُتر جائے گا۔

بواسیر ناشک منتر گینڈے کی گدا کا یا پارے کی انگوٹھی پہننے سے بھی بواسیر کا ناش ہوتا ہے۔

بچھو نِوارن منتر ایک بچھو کو مار کر دھونی دینے سے گھر کے سب بچھو بھاگ جائیں گے۔

نکسیر منتر (۱) کاغذ میں نوسادر رکھ کر سونگھنے کو دیوے تو نکسیر بند ہو جائے گی۔

(۲) اُونٹ کے بالوں کی سونگھنی بنانے اور دھوپ میں بیٹھ کر سونگھنے سے نکسیر بند ہو جائے گی۔

بیاہ ہونے کا منتر!

اگر کسی کا بیاہ نہ ہوتا ہو تو ہو منگل کے دن چیونٹیوں پر آٹا ڈال دیا کرے اور اُسی دن اپواس رکھے تو اُس کا جلدی ہی بیاہ ہو گا۔ ایسا ودوانوں کا کہنا ہے۔

رتوندھی آنے کا منتر جن کو دن کے وقت سب کچھ دکھلائی دے اور رات کو کچھ نہ دکھائی پڑے، وہ ننگے کی پیٹھ اور

کوکڑو کے ماتھے کی ہڈی کو رگڑ کر انجن کرے اور تل کا تیل ملا کر آنکھوں میں لگا دے تو روگ جاتا رہے گا۔

وشی کرن پان منتر

ہرے پان برلتے پان۔ چکنی سپاری شویت کھر دلنے کر چونہ موہی لیہ پان ہاتھ رس لیوے پیٹ دے تیت دس لے۔ شری نرسنگھ دیر تماری میری بھگتی پھرو منتر ایشور داچ۔

اردھ کپاری کا جنتر

۳۸	۸۵	۱	۳۲
۹	۷	۲۶	۵۲
۴۸	۴۹	۸۷	۷۶
۸۹	۹۸	۳۴	۱۱

اس جنتر کو بروز اتوار سیاہی سے کاغذ پر لکھ کر سور کے بیٹھنے کی جگہ گاڑ دے اور وہاں کی رج لادے تو آدھا شیشی دور ہو

(۲) اس جنتر کو اچھے نکشتر میں سنرے کاغذ پر لکھے اور پھر کسی پیڑ کے نیچے گاڑ دے اور کچھ دن بعد اس کو اکھاڑ لادے۔

شترو مارن جنتر

۱۳	۹	۱۲	۴۸
۱۷	۱۱۰	۸۸	۱۱
۱۳	۵۲	۷۸	۳۹
۶۸	۱۰۲	۸۵	۱۷

اس جنتر کو کاغذ پر ہاتھی دانت سے لکھ کر مرگھٹ میں گاڑے۔

(۲) اس جنتر کو پیڑ کے نیچے کی دھول لا کر کاغذ پر لکھے۔ اور اُس کے دہنے استھان پر گاڑ دے، تو ضرور دشمن کی مرتیو ہو۔

(۳) اگر پھر بھی زندہ رہے تو عمل و بھاؤ نا کی ہی کمی سمجھو۔ ایسی حالت میں شُدھ من سے پھر کرنا شروع کرے۔

جگت وشی کرن منتر

اس منتر کا یہ گُن ہے کہ آدمی اس کو سدھ کر کے جس جگہ یا جس راستے سے ہو کر نکل جاوے اُدھر جو جو عورت مرد اس کو دیکھے وہ اُس کے وش میں ہو جاوے یا جس سبھا میں جا کر بیٹھے اس میں سبھی آدمی اُس کی تعریف کے پل باندھتے ہوئے نہ تھکیں۔ یہ منتر بڑا شکتی وان ہے۔ اس میں ذرا بھی سندیہ نہیں۔

منتر یہ ہے

اوم نمو بھگونے ردورائے منہ سرد جگت وشیم کرُد کرُ وفٹ ٹٹ سوابا۔ یہ منتر مہابلی مہاتما دوان کا بنایا ہوا ہے۔ اکتالیس دن ودھی پوروک جاپ کرنے سے اس کی سدھی ہوتی ہے۔

ترکیب۔ اشنان کر کے برگد کے پیڑ کی جڑ میں اشونی نچھتر بروز اتوار سے سدھاسن لگا کر اور اس منتر کا جاپ کرنا شروع کریں۔ سوالاکھ بار بڑی شردھا بھگتی کے ساتھ اس منتر کو سدھی کو پراپت ہووے۔ جس کو وش میں کرنا ہو۔ اس منتر کو پڑھ کر پھونک دے تو وہ وہ ضرور وش میں ہووے۔

دیگر وشی کرن منتر

اوم نمو بھوُ دن بھاسکرائے جگبد شیم دَ ردیا۔
بھوانی پشچابے مم پشپتی تیتم وشیم سوایا۔

ترکیب۔ چاک چاک کی مٹی آنوے کی پراکھ ان دونوں اشیاء کو ملا کر پہلے چوکا لگا دے۔ اشنان وغیرہ سے نبٹ کر صبح سویرے اور دھاسن لگا کر بیٹھے اور وشواس کے ساتھ لگاتار اکتالیس دن تک جاپ کرے ایک ہی سانس میں پورے منتر کو پڑھے۔ اس طرح پورے

بیالیسویں دن یہ منتر سدھ ہو جاوے گا۔

مردوشی کرن جنتر۔

	١٠١			١٠١	
٣٣		٧	٢١		٣٣
	٩٠٩			٩٠٩	
	٣			٤١	
٨٨		٧٨	بھو		٨٨
	١٠١			١٠١	

جس عورت کا پتی یا خاوند اُس کے وش میں نہ ہو۔ دوسری عورتوں کو چاہے یا اُس کا کہنا نہ مانے۔ اُس عورت کو چاہئے کہ وہ سنیچر کی شام سے اس جنتر کو روٹی پر لکھ کر کالے کتے کو کھلا دے اور ایسا وہ لگاتار سات روز تک کرتی رہے تو اُس کا خاوند ضرور اس کے وش میں ہو جائے گا۔

وشی کرن تلک

(۱) بیل پتر اور مانگل کو بکری کے دودھ میں ملا کر تلک کرنے سے عام آدمی وش میں ہو جاتے ہیں۔

(۲) بھانگ کا بیج اور گھی گوار کی جڑ کا تلک ماتھے پر کرنے سے سب لوگ وش میں ہو جاتے ہیں۔

(۳) ہڑتال، اسگندھ اور سیندور کو کیلے کے رس میں ملا کر للاٹ پر تلک کرے تو وشی کرن ہو۔

(۴) اَپامارگ کا بیج بکری کے دودھ میں ملا کر تلک کرنے سے سب لوگ وش میں ہو جاتے ہیں۔

(۵) پان اور تلسی کے پتوں کو کپلا گائے کے دودھ میں ملا کر مستک پر لگائے تو سب وش میں ہوں۔

(۶) مینشل اور اسگندھ کو آنوے کے رس میں ملا کر ماتھے پر تلک کرے تو خوب وشی کرن ہو۔

کثرت مباشرت سے پیدا ہونے والی کمزوریوں کا علاج

تباھی کا سرچشمہ:

"نئی جوانی" کی نگارش میں اب ہم اس مقام پر آپہنچے ہیں۔ جہاں ہمیں کثرت مباشرت سے پیدا شدہ کمزوریوں کو دورر کرنے کے لئے طریقہ علاج تحریر کرنا ہے۔ یہ بات پہلے تفصیل سے بیان کی جاچکی ہے کہ کثرت مباشرت جسم کو تباہ و برباد کردیتی ہے۔ اس لئے کثرت مباشرت سے پیدا ہونے والی تمام جسمانی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے سب سے پیشتر یہ بات نہایت لازمی اور لابدی ہے کہ کثرت مباشرت سے توبہ کریں۔ بہتر ہو کہ بیوی کو میکے بھیج دیں۔ دل کو پاکیزہ رکھیں۔ شہوت پرستی کے خیالات کو دماغ سے نکال دیں۔ دل کو اس لذت کی خواہش سے یکسر خالی کردیں۔ جب تک سبب دور نہ ہوجائے۔ مرض کا دور ہونا ناممکن و محال ہے۔

ایک غلط فہمی کا ازالہ:

اسی سلسلے میں ایک نکتہ اور بھی بتا دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات پائی گئی ہے کہ کثرت مجامعت کے عادی بعض نوجوانوں کو ترک مجامعت پر مجبور کیا گیا تو چند روز بعد انھوں نے یہ شکایت کی کہ ہمیں پہلے سے بھی زیادہ کمزوری ہوگئی ہے۔ پہلے تو عضو میں عورت کے خیال سے جھٹ خیزش آجاتی

تھی۔ خواہ وہ کتنی ہی ناممکن کیوں نہ ہو مگر اب تو کسی حسین سے حسین صورت کے آنکھوں کے سامنے آجانے سے بھی عضو میں سرسراہٹ پیدا نہیں ہوتی۔ آہ! اس قسم کی شکایت کرنے والا نوجوان سخت غلطی میں مبتلا ہے۔ ایک صحیح معنوں میں شعلہ پیکر قوی الباہ لیکن پاکیزہ کار نوجوان مرد نوجوان عورتوں کو آنکھوں کے سامنے دیکھ کر بھی اپنی خواہشات نفسانی کو ضبط کرنے کی ہمت رکھتا ہے مگر ایک ضعیف الباہ الیکن شہوت پرست شخص عورت کا خیال کرنے سے بھی اپنے عضو میں خیزش پاتا ہے جو لوگ اس بات کو اپنی باہ کے قوی ہونے کا ثبوت سمجھتے ہیں کہ انھیں عورت کا خیال کرنے سے جھٹ سرسراہٹ محسوس ہونے لگتی ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ وہ قوت باہ کی تندی کا ثبوت نہیں بلکہ شہوت پرستی اور خیالات کی آوارگی کی دلیل ہے اگر کثرت مباشرت کے عادی نوجوان کو مجامعت ترک کر دینے کے ہفتہ دو ہفتہ بعد خیزش ہونی بند ہوجاتی ہے تو یہ کمزوری نہیں بلکہ طاقت کا ثبوت ہے جو اس بات پر دلالت کرتا ہے کہ شہوت کا زہر دماغ سے خارج ہو رہا ہے۔ علاوہ ازیں کمزوری مباشرت کی کثرت سے ہوتی نہ کہ کثرت مباشرت کے ترک کردینے سے۔ اس لئے مباشرت کے چھوڑنے سے جن نوجوانوں کے عضو میں خیزش ہونی بند ہوجائے تو وہ کسی قسم کا وہم نہ کریں۔ عورت کو آغوش میں لینا' بوس و کنار کرنا پھر اس خواہش کو جگا دے گا۔ سردست جب تک علاج کا خیال ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ عضو میں کبھی خیزش ہی نہ آئے۔ کثرت کار سے تھکے ہوئے اعضاء کو آرام کرنے دو۔ خیالات کو پاکیزہ رکھو۔ اس بات کی کوشش کرو کہ کوئی ناپاک خیال دماغ میں جاگزیں ہو کر پھر جوش شہوت کو نہ بھڑکانے پائے۔

حفظ ماتقدم کے طور پر پرہیز:

جو نوجوان جوانی کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے قوت مردانگی بالکل ہی کھو بیٹھے ہیں۔ ان کے لئے یہ ضروری ہے کہ ایک طویل عرصہ تک اپنا علاج کریں اور شفایابی کے بعد بھی ایک عرصہ تک مجامعت سے پرہیز رکھیں ورنہ اگر کہیں جوش شہوت کے بیدار ہوتے ہی پھر کثرت مجامعت سے کام لینا شروع کردیا تو یہ جوش شہوت محض چند روزہ ثابت ہوگا اس کے بعد پھر وہی کمزوری ہوگی اور پھر

وہی جوانی کا ماتم!

سنہری موقعہ:

جو لوگ عرصہ سے مجامعت کے ناقابل ہو چکے ہوں۔ ان کے لئے یہ طریقہ بہت بہتر ہے کہ علاج کے بعد جس دن' جس وقت بھی شہوت میں کی وجہ سے ایسا موقعہ نصیب ہی نہ ہو سکے تو خیر مجبوری ہے۔ ورنہ اس جوش شہوت کے موقعہ کو ہاتھ سے نہ کھونا چاہئے۔ شہوت پر خیالات کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جو لوگ ایک مدت سے ازکار رفتہ ہو چکے ہوتے ہیں ان کے دل میں یہ وہم سما گیا ہوتا ہے کہ اب ہم کبھی مجامعت پر قادر نہ ہو سکیں گے۔ جب تک دل سے یہ وہم دور نہ ہو جائے۔ اس وقت تک اگر وہ طبی طور پر قطعی تندرست بھی ہو جائیں جب بھی مجامعت پر قادر نہ ہو سکتے۔ اس لئے ایسے لوگوں کو دوران علاج میں اگر کہیں اتفاقیہ طور پر خیزش ہو جائے تو اس خیزش سے فائدہ اٹھا کر مجامعت کر لینا ان کے دل کو کمزوری کے وہم کی آلائش سے پاک کر دیتا ہے اور اس سے ان کے علاج میں بہت مدد ملتی ہے لیکن اس قسم کی اجازت صرف ان ہی لوگوں کے لئے ہے جو کئی سالوں سے عورت کے ناقابل ہوں کمزوروں یا ایک دو ماہ کے نامردوں کو دوران علاج میں خیزش ہو جانے پر اس اجازت سے فائدہ نہ اٹھانا چاہئے ورنہ ان کے لئے مفید نہ ہوگا۔ ایسی حالتوں میں ایک دفعہ کی مباشرت علاج کے وقت کو کئی ہفتے اور بڑھا دیتی ہے۔

صبر واستقلال کی ضرورت:

مباشرت کی قوت کا دارومدار منی کی کثرت پر ہے۔ کثرت مباشرت سے جسم منی خالی ہو جاتا ہے۔ جب تک نیا اور تازہ ویرج کثرت سے پیدا نہ ہو مباشرت کی کمزوری کا دور ہونا ناممکن ہے۔ ویرج غذا سے پیدا ہوتا ہے۔ جو غذا ہم آج کھاتے ہیں۔ وہ تقریباً ایک ماہ کے عرصہ میں ویرج (منی) میں تبدیل ہوتی ہے۔ اس لئے وہ لوگ سخت غلطی پر ہیں جو کئی سالوں کے عرصہ کی پیدا کی ہوئی کمزوریوں کو چند دنوں میں دور کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ کثرت مباشرت کی کی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے مہینوں [illegible] سالوں کا عرصہ درکار ہے۔ اتنا طویل عرصہ احتیاط' پرہیز اور غذا وغیرہ کا [illegible] رکھنے سے بھی جوانی

اپنی پوری قوتوں کے ساتھ واپس نہیں آ سکتی تو چند دنوں اور چند ہفتوں میں کیا ہو سکتا ہے۔ جو دوائیں چند دنوں میں ازکار رفتہ نامرد کو مرد کامل بنانے کا دعویٰ رکھتی ہیں۔ وہ قوت باہ کو بنیادی طور پر کوئی طاقت نہیں دیتیں۔ وہ تو جسم میں جو ویرج موجود ہوتا ہے اسے حرارت تحریک اور جوش دیتی ہیں۔ جس سے وہ باہر نکلنے کا راستہ تلاش کرنے لگتا ہے۔ ایسی دوائیں اعصاب کو بھی غیر معمولی جوش دیتی ہیں جس سے عضو میں خیزش اور تندی ہونے لگتی ہے لیکن یہ سب کچھ عارضی ہوتا ہے۔ جب چراغ میں تیل ختم ہو چکتا ہے تو اس کی بتی کو ذرا اور اکسا دیا جاتا ہے تاکہ روشنی زیادہ ہو جائے کوئی شبہ نہیں کہ اس طریق کار سے روشنی میں اضافہ ہو جاتا ہے مگر یہ اضافہ چند منٹ کے لئے ہوتا ہے۔ اکسا دینے سے چراغ کی بتی ہی جلتی ہے چند منٹ میں چراغ بالکل ہی بجھ جاتا ہے۔ چراغ جلتے رکھنے کا طریقہ یہ نہیں کہ تیل ختم ہو جانے پر اس کی بتی کو اکسا دیا جائے اس سے تو بتی بھی جل جائے گی۔ اسے جلتے رکھنے کے لئے تو تیل کی ضرورت ہے۔ اسے تیل سے بھر دیجئے پھر روشنی بھی ہوتی رہے گی اور بتی بھی نہ جلنے پائے گی۔ جسم انسانی کے اندر ویرج چراغ کے تیل کی مانند ہے۔ جب تک اس میں ویرج موجود ہے اس وقت تک اس میں زندگی' زندگی کی حرارت' روشنی' شعلے سب کچھ ہے۔ جس دن ویرج ختم ہوا اس کی زندگی ختم سمجھیے۔ جب جسم میں ویرج اس قدر کم ہو جائے کہ اس کے مخصوص افعال اپنا فرض بجالانے سے انکار کرنے لگیں تو اس ویرج میں اکساہٹ پیدا کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اکساہٹ پیدا کرنے سے تو جسم میں سے بچا کھچا ویرج باہر نکل جائے گا۔ اس صورت میں تو جسم کو چراغ میں روغن بھرنے کی طرح ویرج سے لبریز کرنے کی ضرورت ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ چراغ کو تو ایک منٹ میں روغن سے لبریز کیا جا سکتا ہے مگر جسم میں سے نکلے ہوئے بے شمار ویرج کی تلافی مہینوں بلکہ سالوں سے پہلے نہیں ہو سکتی۔

اعضائے رئیسہ اور قوت مردمی:

قوت مردمی کا دارومدار جسم کے اعضائے رئیسہ پر بھی ہے۔ عضو کو خیزش میں لانے اور مجامعت کے فرائض کو بوجہ احسن بجالانے کے کام میں دل ودماغ

اورر معدہ وجگر و گردہ نہایت اہم حصہ لیتے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی ایک کی خرابی قوت مردمی کو ضعیف کر دینے کا باعث ہو سکتی ہے۔ کثرت مباشرت سے یہ تمام اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں اس لئے جب تک ان اعضاء کو تقویت نہ پہنچائی جائے اس وقت تک قوت مردمی کا بحال ہونا ناممکن ہے۔ کسی عضو کے کمزور ہونے کی کیا کیا علامتیں ہیں اور اس عضو کی کمزوری سے قوت مردمی پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اس کمزوری کو دور کرنے کے لئے کون سی دوائیں اور کون سی غذائیں خصوصیت سے مفید ہیں۔ جب قوت مردمی میں ضعف پیدا ہو تو یہ معلوم کر کے کہ اس کے ضعف میں کس عضو کی کمزوری کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ خاص طور پر اس عضو کی کمزوری کو کس طرح سے دور کیا جائے تاکہ کھوئی ہوئی طاقت جلد از جلد حاصل ہو جائے۔ ان باتوں کی تشریح ایک طویل بحث ہے۔ اس کے لئے ایک الگ کتاب کی ضرورت ہے۔ اس مختصر سی کتاب کے صفحات میں اس کی گنجائش نہیں۔ یہاں صرف اس قدر اشارہ کر دینا کافی ہے کہ معدے کا خصوصیت سے خیال رکھیں۔ اگر معدہ غذا کو پورے طور پر ہضم نہ کر سکتا ہو تو کوئی دوا یا غذا کھوئی ہوئی قوت مردمی کو واپس لانے میں کامیاب نہ ہو سکے گی۔ وہ دوائیں جو آلات انہضام کو خاص طور پر طاقت بخشتی ہیں اور کھائی ہوئی غذا کو جزو بدن بناتی ہیں۔ وہ قوت مردمی کے لئے نہایت مفید ہو سکتی ہیں لیکن "نمکیات اور ترشیات" اس سے مستثنے ہیں۔ نمک اور ترشی کی زیادتی اگرچہ معدے کو طاقت دیتی ہے لیکن قوت مردمی کے لئے سخت نقصان دہ ہے پھر ان چیزوں کی کثرت اگرچہ شروع میں معدے کو طاقت دیتی ہے مگر بعد کو معدے میں ضعف پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے قوت باہ کے متلاشی کو ان چیزوں سے پرہیز لازم ہے۔

غذا کی اہمیت:

مردانہ کمزوریوں کے علاج کے سلسلہ میں یہ امر خاص طور پر یاد رکھنے کے قابل ہے کہ اس معاملے میں دواؤں سے غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہے۔ جسم میں خون اور ویرج زیادہ تر غذاؤں ہی سے بنتا ہے اس لئے دوا ہمیشہ اس قسم کی استعمال کرنی چاہئے جو دل، دماغ، معدہ اور جگر کو طاقت دینے والی ہو اور خصوصیت سے معدہ وجگر کے لئے جو دوا از حد تقویت بخش ہو ایسی دوا جسم میں

سے نکلے ہوئے ویرج کی بہت جلد تلافی کر دیتی ہے جو دوا معدے اور جگر کو غیر معمولی طاقت بخشتی ہو وہ بہترین مقوی غذاؤں، دودھ، گھی، انڈا، گوشت وغیرہ کو پورے طور پر ہضم کر کے جزو بدن بناتی ہے اور جسم میں صالح خون کو کثیر مقدار میں پیدا کر کے مادہ منویہ کو طاقت بخشتی ہے۔

جامع ومانع مقوی باہ نسخہ:

حالات مرض اور مزاج کو پیش نظر رکھ کر بے شمار مختلف دوائیں تجویز کی جا سکتی ہیں لیکن اگر مریض کے حالات وکیفیات مرض اور مزاج وغیرہ دریافت کیے بغیر مجھے مجبور کیا جائے کہ میں کثرت مباشرت کے تمام نقصانات کی تلافی کے لئے کوئی جامع ومانع نسخہ تجویز کر دوں تو میں بلا تامل اس کتاب کے "قوت باہ کے چند ایک نسخے" والے حصہ میں سے نسخہ نمبر 6 تجویز کروں گا۔ اس کے خواص وفوائد کو مختصر تشریح حسب ذیل ہے:

کچلہ مُدبّر:

مرکز تناسل کو غیر معمولی طاقت دے کر قوت مردمی کے خوابیدہ جذبات میں بیداری پیدا کرتا ہے مقوی دماغ اور مقوی اعصاب ہے۔ معدہ کو غیر معمولی طاقت دے کر دودھ گھی خوب ہضم کرتا ہے۔ جسم میں سے بادی اور بلغم کو نکالتا ہے۔ دائمی قبض اور بدہضمی کو دور کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

کشتہ فولاد:

مقوی معدہ، مقوی جگر اور محرک باہ ہے۔

زعفران کشمیری:

مقوی معدہ ودل وجگر ہے۔ دوسری دواؤں کی طاقت کے اثر کو دل و دماغ تک پہنچاتا ہے۔ باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

سلاجیت:

مقوی دماغ اور مقوی باہ ہے۔

مرچ سیاہ:

مقوی معدہ اور مقوی دماغ ومحرک باہ ہے۔

یہ نسخہ دل و دماغ، جگر و معدہ اور گردہ و مثانہ کو طاقت دے کر کثرت مباشرت کی تمام کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ اس کے اجزاء باہم مرکب ہو کر مسیحائی تاثیر کے حامل بن جاتے ہیں۔ باہ کو بنیادی طور پر طاقت دینے نیز خواہش جماع کو اکسانے میں کوئی نسخہ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ سوچ سمجھ کر موقع و محل دیکھ کر مناسب طریقہ سے استعمال کرایا جائے تو کثرت مباشرت کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے اس سے بہتر کوئی نسخہ نہیں ہے۔ یہ بے نظیر مقوی باہ گولیاں بقدر برداشت کافی دیر تک استعمال کرنی چاہئیں اور غذا حسب ہضم بہترین اور مقوی رکھنی چاہئے۔ دودھ، گھی اور انڈے وغیرہ اس مطلب کے لئے بہترین چیزیں ہیں۔

ایک حیرت انگیز طور پر مقوی غذا:

قوت مردمی کی کمزوری کے علاج کے سلسلے میں جیسا کہ میں نے پہلے بھی ذکر کیا ہے۔ دواؤں سے غذائیں زیادہ مفید ہوتی ہیں چنانچہ ذیل میں ایک حیرت انگیز طور پر مقوی غذائی نسخہ درج کیا جاتا ہے۔ جو کسی دوا کے بغیر اکیلا ہی سینکڑوں اشتہاری دواؤں سے زیادہ مقوی باہ ہے۔ یہ ایک سینے کا راز ہے جسے صرف رفاہ عام کی خاطر افشاء کیا جاتا ہے۔

اجزائے نسخہ:

دودھ بھینس نصف سیر۔ انڈے کی زردی دو سے چھ تک۔ دارچینی کا سفوف 3 ماشہ سے 6 ماشہ تک۔ شہد خالص حسب مٹھاس۔

ترکیب تیاری:

دودھ کو گرم کریں۔ جب دو تین جوش آ چکیں تو انڈوں کی زردی (سفیدی نکال دی جائے) پھینٹی ہوئی دودھ میں ڈال دیں۔ اور کسی بڑے چمچے سے خوب ملائیں تا کہ یکجان ہو جائے۔ انڈے کی زردی ڈالنے کے بعد دودھ کو فوراً نیچے اتار لینا چاہئے۔ ابلتے ہوئے دودھ میں ملتے ہی زردی پک جاتی ہے۔ اسے اور زیادہ پکا کر ٹکیل بنانے کی ضرورت نہیں۔ اب اس دودھ میں حسب مٹھاس شہد خالص شامل کر لیجئے۔ مصری یا کھانڈ شہد کی جگہ استعمال نہیں کیے

جا سکتے۔ شہد اور انڈے کی زردی ہی کی تو ساری کرامات ہے۔ جس نے اس نسخے کی تاثیر کو اعجاز مسیحائی بخش دیا ہے۔ اب دارچینی کا سفوف پھانک کر اوپر سے دودھ نوش فرما لیجئے۔ یقین کیجئے کہ اس سے بہتر جسم، دماغ اور ویرج کی نشوونما اور پرورش کرنے کا نسخہ دنیا بھر میں نہیں مل سکتا۔

نکتے:

گرم مزاج نوجوان اسے سخت گرمیوں میں استعمال نہ کریں سرد اور بلغمی مزاج کے احتیاط سے استعمال کر سکتے ہیں۔ تین انڈوں کی تعداد سے شروع کر کے حسب قوت ہضم چھ تک آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے۔ دارچینی کی مقدار بھی آہستہ آہستہ بڑھانی چاہئے۔ شہد، دارچینی انڈے وغیرہ سب چیزیں گرم ہیں۔ اندھا دھند استعمال کرنا شروع کر دیا گیا تو بجائے فائدہ کے نقصان یقینی ہے۔ صرف اتنی مقدار میں ہی استعمال کریں جتنی مقدار میں ہضم ہو سکے۔ خواہ وہ نسخہ میں لکھی ہوئی مقدار سے چوتھائی ہی کیوں نہ ہو۔ سردی کا موسم ہو، بلغمی مزاج کا شخص ہو، قوت ہاضمہ اچھی ہو تو نسخہ صبح و شام دونوں وقت بھی استعمال کیا جا سکتا ہے ورنہ صرف صبح کے وقت ہی کافی ہے۔ مگر پھر بھی سوچ سمجھ کر استعمال کریں ورنہ جلدی بازی سے نقصان اٹھائیں گے۔

چار چاند:

اگر اس کے ساتھ اس کتاب کے "قوت باہ کے چھ ایک لاثانی نسخے" والے حصے میں سے نسخہ نمبر 6 بھی استعمال کیا جائے تو اس کے فوائد کو چار چاند لگ جاتے ہیں لیکن یہ دونوں چیزیں مل کر نسخہ بہت گرم ہو جاتا ہے۔ ہر شخص اسے استعمال نہیں کر سکتا جو کر سکیں وہ اس میں مسیحائی فوائد دیکھیں گے۔ ان کے استعمال سے ایک ہی مہینہ میں کئی سیر وزن بڑھ جاتا ہے۔ واقعی کئی سیر اور قوت باہ ایک دو ماہ میں ہی نا قابل برداشت ہو جاتی ہے۔ چہرے پر جوانی کا رنگ و روغن چمکنے لگتا ہے اگر دوا کی گولی اس دودھ کو پینے کے بعد آخری گھونٹ سے نگلی جائے تو اس کو ہضم کرنے میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔

قوت باہ پیدا کرنے کے لئے لاثانی نسخہ

جو سرعت' جریان' احتلام' سستی' نامردی سب کے لئے اکسیر ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) پھول جوت سنبھلی زرد پنکھڑی نکالے ہوئے دس تولہ (2) اصلی زعفران دو تولہ (3) زیرہ سیاہ چار تولہ (4) زوفا تین تولہ (5) موصلی سفید (6) تخم انگن (7) بداری قند (8) مغز تخم کونچ (9) اسگندھ ناگوری (10) خولنجاں (11) ثعلب مصری (12) شقاقل مصری (13) سنبھل کا موصلہ (14) ستاور (15) گوکھرو (16) اندر جو شیریں (17) جاوتری (18) دانہ الائچی خورد دو دو تولہ (19) کشتہ فولاد (20) کشتہ چاندی (21) کشتہ قلعی ایک ایک تولہ۔

ترکیب تیاری:

تمام ادویات کو الگ الگ کوٹ کر وزن کر کے ملا لیں۔ بعد میں کشتہ جات شامل کر کے خوب ایک جان کر لیں۔ بس ویرج پیدا کرنے' ویرج کو گاڑھا کرنے اور تمام اعضائے رئیسہ کو طاقت دینے کے لئے وہ بے نظیر نسخہ تیار ہے جس کا ثانی ملنا محال ہے۔

افعال وخواص:

قوت باہ پیدا کرنے والے نسخوں میں یہ ایک امتیازی نسخہ ہے۔ تمام اعضائے رئیسہ کو قوت بخشتا ہے۔ غلط کاریوں سے تباہ کردہ قوت کا بدل پیدا کرنے میں ایک لاثانی چیز ہے۔ جریان' احتلام' سرعت انزال' سستی اور نامردی تمام شکایات کا قلع قمع کرنے میں عجیب الفعل ثابت ہوا ہے۔ اس کے استعمال سے ویرج بے شمار پیدا ہوتا ہے۔ پانی ایسے پتلے ویریہ کو دہی ایسا گاڑھا کر دینے میں کمال رکھتا ہے۔ دل ودماغ' معدہ وجگر کو بھی قابل قدر قوت بخشتا ہے۔ کثرت مباشرت کی تمام خرابیوں کو دور کرنے میں مسیحائی اثر کا حامل ہے۔ لیکن اگر معدہ بہت زیادہ خراب ہو' کھایا پیا ہضم نہ ہوتا ہو تو پھر اس نسخہ کا استعمال

نہ کرنا چاہئے۔

ترکیب استعمال:

ہر روز بوقت صبح چار ماشہ سے لے کر ایک تولہ تک کی مقدار میں گائے یا بھینس کے تازہ یا نیم گرم دودھ سے استعمال کریں۔ دودھ میں میٹھے کے لئے مصری یا شہد ملا سکتے ہیں۔

نوٹ: کشتہ فولاد وہی استعمال کریں جو اس کتاب میں "فولاد اور مردانہ کمزوری" کے زیر عنوان درج ہے۔ چاندی اور قلعی کے کشتوں کے تیار کرنے کی ترکیبیں اکسیری کشتہ جات کرشن میں درج کر دی گئی ہیں۔ معمولی' بازاری یا عام کتابی کشتے استعمال کرنے سے فائدہ کی امید نہیں کی جا سکتی۔ جتنے کشتے اچھے ہوں گے اتنا ہی یہ نسخہ زیادہ مفید ہوگا۔

اکسیر قوت باہ

جو پانی ایسی پتلی منی کو دہی ایسی گاڑھی کرتی اور جسم پر تروتازگی اور سرخی لاتی ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) طباشیر نقرہ (2) دانہ الائچی خورد (3) ثعلب مصری پنجہ دار (4) سبوس اسبغول (5) مصطگی رومی (6) دارچینی (7) کباب چینی (8) بداری قند (9) بہمن سفید (10) برگ گاؤ زبان (11) گوند ڈھاک (12) ست بہروزہ اصلی (13) ست گلو اصلی (14) بیج بند (15) مغز تخم املی (16) تال مکھانہ (17) گوند سنبل (18) موچرس (19) تودری سفید (20) ست سلاجیت اصلی ہر ایک چھ چھ ماشہ (21) اکسیر نقرہ دو تولہ (22) شکری تری 12½ تولے۔

ترکیب تیاری:

پہلے تمام دواؤں کو الگ الگ کوٹ کر وزن کر کے آپس میں ملائیں۔

پھر اکسیر نقرہ اس طرح سے تیار کریں کہ ورق نقرہ چھ ماشہ' کہربا شمعی چار ماشہ' صدف مروارید ی' مرجان' بسد احمر ہر ایک ساڑھے چار ماشے۔ کسی نہایت پختہ کھرل میں ڈال کر روح گلاب اور روح کیوڑہ کے ہمراہ دو تین دن تک خوب ہی کھرل کریں۔ اس کے بعد یہ سفوف پہلی تمام دواؤں میں ملا کر یک جان کر لیں۔ بس قوت باہ کی اکسیر دوا تیار ہے۔

افعال وخواص:

قوت باہ کی یہ اکسیر اس صورت کے لئے مخصوص ہے۔ جب کثرت مباشرت کے باعث جسم میں منی کی مقدار بہت کم رہ گئی ہو۔ نیز منی بالکل پانی کی طرح پتلی ہو گئی ہو۔ کچھ جریان کی شکایت ہو یا سرعت انزال کا شرمندہ کر دینے والا عارضہ لاحق ہو گیا ہو۔ ایسی تمام عالمگیر شکایات کی بیخ کنی کرنے پر یہ نہایت اعلیٰ درجہ کی اکسیر باہ پورے طور پر حاوی ہو سکتی ہے جن میں مادۂ منویہ کی کمی کے باعث ضعف باہ' منی کی رقت اور سرعت وغیرہ علامات نمایاں ہوں۔ اس سے اعضائے رئیسہ کو قابل قدر تقویت پہنچتی ہے۔ ضعف دماغ کی شکایت اور دل کی کمزوری سب رفع ہو جاتی ہیں۔ نیا خون اچھی خاصی مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور جسم پر تروتازگی اور سرخی کی لہر آ جاتی ہے۔ تین چار ہفتے تک لگاتار استعمال کرتے رہنے سے قوت باہ میں نمایاں فرق محسوس ہوتا ہے۔

طریقہ استعمال:

چھ ماشہ کی مقدار میں صبح و شام یہ اکسیر باہ نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کی جاتی ہے۔

پرہیز

مذکورہ بالا نسخہ جات کے استعمال کے دوران میں پرہیز تقریباً ایک ایسا ہی ہے۔ جس نسخے کے افعال وخواص میں لکھا ہے کہ یہ دودھ گھی خوب ہضم کرتا ہے اس کے دوران استعمال میں دودھ گھی خوب استعمال کریں لیکن جس کے بارے درج ہے کہ یہ معدے کو خاص طور پر طاقت نہیں دیتا اس کے دوران استعمال میں زیادہ ثقیل چیزیں استعمال کرنے سے پرہیز رکھیں۔ مقوی دوا میں

استعمال کرتے قوت مباشرت سے بھی حتی الوسع پرہیز کریں۔ ترشی' تیل کی بنی ہوئی چیزیں' قابض غذائیں وغیرہ ممنوع ہیں۔ باقی تمام ہدایات کتاب میں جابجا دے دی گئی ہیں۔

قوت باہ کے لئے

تین مسلمہ اکسیریں

ڈاکٹروں کی جدید تحقیقات نے باہ کو بنیادی طور پر قوت دینے کے لئے تین چیزوں کو تمام دیگر دواؤں کی سرتاج قرار دیا ہے اور وہ فولاد' سنکھیا اور بکرے کے خصیے ہیں۔ یہ تینوں چیزیں آیورویدک فن طب میں بھی ہزاروں سال سے استعمال ہوتی چلی آتی ہیں اور بے شمار حکیموں اور ویدوں کے تجربات ان کی مقوی باہ صفات کی تعریف میں رطب اللسان ہیں۔

اب ہم قوت باہ کی ان تینوں اکسیروں کا فرداً فرداً تفصیل سے ذکر کرتے ہیں تاکہ ناظرین کرام ان کے خواص وفوائد سے پوری طرح واقف ہو کر ان سے مستفید ہو سکیں۔

مردانہ کمزوری اور فولاد

مشرق ومغرب کی ان دواؤں میں جو از کار رفتہ لوگوں میں از سر نو طاقت جماعی پیدا کرنے کی دعویدار ہیں' فولاد بھی ایک امتیازی صفت رکھتا ہے۔ ہزاروں سال سے حکیم اور وید' ڈاکٹر اور سنیاسی کسی نہ کسی شکل میں اس کا استعمال کراتے چلے آئے ہیں اور بے شمار مایوس اور نامراد مریضوں کے ذاتی تجربات اس حقیقت کا بہترین ثبوت ہیں کہ فولاد قوت باہ میں ہیجان پیدا کرنے اور کثرت مباشرت کی گوناگوں خرابیاں دور کرنے کے لئے اعجازی اوصاف و خواص کا حامل ہے۔ آیورویدک' یونانی' ایلو پیتھک' ہومیو پیتھک اور بایوکیمک طبوں میں اس کے بے شمار مرکبات مستعمل ہیں۔ جو اس کی مشہور عالم شفا بخش قوتوں کا ایک روشن ودرخشاں ثبوت ہیں۔

فولاد کی امتیازی صفت یہ ہے کہ وہ جگر میں قوت پیدا کر کے جسم میں خون نہایت باافراط مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ جسم کا وہ نہایت گراں قدر جوہر جسے مباشرت میں نہایت بے دردی سے بہایا جاتا ہے' خون ہی کے بہترین اجزاء کا عطر ہے۔ اس لئے جوہر حیات کے بکثرت اخراج سے جس قدر کمزوریاں پیدا ہوتی ہیں' ان سب کو دور کرنے کے لئے فولاد نہایت مؤثر چیز ہے۔ خون باافراط پیدا ہونے سے کثرت سے ویرج پیدا ہوتا ہے اور اس طرح سے بنیادی کمزوری دور ہو کر خود بخود باہ میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔

سنکھیے کی تاثیر انتہائی درجہ گرم خشک ہے۔ اس لئے وہ سب مزاجوں کے موافق نہیں ہے۔ نوجوانوں میں اس کے استعمال سے حرارت غریزی ضرورت سے زیادہ تیز ہو کر کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ پھر اس کے استعمال میں خطرہ بھی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی کئی قسم کی تکلیفات کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔ بکرے کے خصیوں کا استعمال بھی ہر شخص نہیں کر سکتا کیونکہ ہر کسی کا مذہب اس کے استعمال کی اجازت نہیں دیتا۔ لیکن برخلاف ان دونوں چیزوں کے فولاد ایک ایسی چیز ہے جسے ہر کوئی با آسانی استعمال کر کے مستفید ہو سکتا ہے۔ اس کے استعمال میں کسی قسم کا خطرہ بالکل نہیں ہے اور نہ ہی یہ کسی مزاج کو خاص طور پر ناموافق ہے۔ بچہ' بوڑھا' جوان سب ہی اس کے مسیحائی افعال و خواص سے مستفید ہو کر اپنی ہر قسم کی کمزوریوں کو دور کر سکتے ہیں۔

فولاد کی تاثیر قابض ہے۔ اس لئے اس کے دوران استعمال میں قبض کشائی کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ دودھ' گھی کا زیادہ استعمال اس نقص کی کافی اصلاح ہے۔ قبض کشا سبزیوں کا استعمال اس کے دوران استعمال میں مفید رہتا ہے۔ ثقیل اور قابض چیزوں سے خاص طور پر محترز رہنا چاہئے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ میں چھ ماشہ بادام روغن یا دو تین تولہ گھی ملا کر پینا بھی قبض نہیں ہونے دیتا۔

ذیل میں ناظرین کرام کو فولاد کے اکسیری فوائد سے بہرہ مند کرنے کے لئے فولاد کا کشتہ بنانے کی ایک نہایت اعلیٰ ترکیب ''اکسیری کشتہ جات کرشن'' سے نقل کر کے درج کی جاتی ہے۔ اس ترکیب سے تیار شدہ کشتہ فولاد کا

مقابلہ فولاد کا کوئی ولایتی مرکب نہیں کر سکتا۔

فولاد کا لاثانی کشتہ

جو چہرے کا رنگ قندھاری انار کی طرح سرخ اور دلفریب بنا دیتا ہے۔

اجزائے نسخہ:

(1) برادہ فولاد جوہر دار درجہ اعلیٰ مصفیٰ چار تولہ (2) عرق پیاز سفید (3) عرق لہسن (4) شیر مدار (5) عرق لیموں (6) عرق انار ترش (7) عرق جامن ہر ایک پاؤ بھر (8) نارجیل سالم ایک عدد (9) اوپلہ صحرائی بیس سیر۔

ترکیب تیاری:

اعلیٰ درجہ کے جوہر دار فولاد کے صاف کئے ہوئے برادے کو ایک پختہ نا گھسنے والے کھرل میں ڈالیں یا بہتر ہو کہ ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈالیں اور پیسنے کے لئے ایک لوہے کا دستہ استعمال کریں۔ اب اس میں سفید پیاز کا عرق تھوڑا تھوڑا ڈال کر خوب زوردار ہاتھوں سے پیسنا شروع کریں۔ تازہ رس اسی وقت ڈالنا چاہئے' جب پہلا خشک ہونے لگا ہو اور ایک وقت میں ایک تولہ سے بھی کم ڈالنا چاہئے زیادہ نہیں۔ جب عرق پیاز سفید ختم ہو جائے تو عرق لہسن تھوڑا تھوڑا ڈال کر پیسنا شروع کریں۔ پسائی خوب زوردار ہاتھوں سے ہونی ضروری ہے ورنہ کشتہ حسب خواہش تیار نہ ہو سکے گا۔ خوب زوردار ہاتھوں سے پسائی کرتے جائیں اور تمام عرق ترتیب وار کھرل کر کے خشک کر دیں۔ اب ایک سالم نارجیل یعنی کھوپرا لے کر اسے ایک طرف چاقو سے ذرا سا کاٹ کر اس کا تمام پانی نکال لیں اور اس میں فولاد بھر کر وہی ٹکڑا جو چاقو سے کاٹا تھا' سوراخ پر لگا دیں۔ اب نارجیل پر ایک انگل موٹا لیپ ماش کے آٹے کا کر دیں اور دھوپ میں خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔ جب ایک پہلو خشک ہو جائے دوسرا بدل دیں۔ جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو اٹھا کر ایک انگل موٹا لیپ ماش کے آٹے کا اور کر دیں اور خشک ہونے پر تیسرا لیپ پھر کریں۔ جب یہ بھی خشک ہو جائے تو اس پر ایک نہایت ہلکا سا لیپ چکنی مٹی کا کر دیں۔ اب ہوا سے محفوظ جگہ

ایک گڑھے میں بیس سیر جنگلی اوپلوں کے درمیان رکھ کر آنچ دے دیں۔ سرد ہونے پر نکالیں۔ فولاد کا نہایت لاجواب کشتہ تیار ملے گا جس کا ثانی ملنا محال ہے۔

افعال ومنافع:

فولاد کا یہ ایک بے نظیر ولاثانی کشتہ ہے جو جگر کو حیرت انگیز قوت بخشتا ہے اور صاف وصالح خون کثیر مقدار میں پیدا کر کے چہرہ کو قندھاری انار کی طرح سرخ اور کشمیری سیب کی طرح شاداب بنا دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کی رگ رگ میں نس نس میں صاف خون کی رنگینی جھلکنے لگتی ہے۔ یہ اکسیری کشتہ معدے کو بھی قابل قدر تقویت دیتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے اور کھایا پیا جزو بدن بناتا ہے۔ جس کسی مقوی باہ نسخے میں کشتہ فولاد شامل کرنا لکھا ہو اس کے لئے اس سے بہتر کشتہ فولاد نہ ہوگا۔ یہ بے نظیر کشتہ جسم میں خون صالح کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے اور عضو مخصوص کی طرف دوران خون کو تیز کرتا ہے جس سے ست اعصاب میں ایک تازہ سرگرمی کی روح دوڑ جاتی ہے اور قوت باہ میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ کے جن مریضوں کو شہوت تو آتی ہو دل بھی بصد تمنا اس فعل مخصوص کی طرف راغب ہو مگر عضو کی خیزش کمزور رہتی ہو یا وقت خاص پر عضو کی رگیں ڈھیلی پڑ جاتی ہوں ان کے لئے تو یہ کشتہ نہایت زبردست اور سو فیصدی مجرب علاج ہے۔ کئی ٹھنڈی آہیں بھرنے والے اس کے استعمال سے عیش وعشرت سے ہمکنار ہو گئے ہیں۔ طویل اور شدید بیماریوں کے بعد اس کا چند روزہ استعمال صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔ جن عورتوں کو خون کی کمی کی وجہ سے ماہواری ایام قلت سے آتے ہوں ان کے لئے یہ کشتہ ایک اکسیر نایاب ہے۔ کمزور مردوں اور عورتوں کو ہر قسم کی کمزوریوں سے خلاصی دلا کر ان کے جسم میں گئی ہوئی قوت کا بدل پیدا کرتا ہے۔ قطعی بے ضرر چیز ہے۔ ہر موسم ہر عمر ہر مزاج میں اپنا کچھ نہ کچھ اثر ضرور دکھاتا ہے۔ بے خطا اور مجرب اکسیری کشتہ ہے۔ جو مُردہ تنوں کو حیات تازہ اور خزاں رسیدہ پھول کی طرح کملائے ہوئے رخساروں کو موسم بہار کے تازہ پھولوں کا سا رنگ بخشتا ہے۔ اس کشتہ کی تعریف میں جو کچھ لکھا گیا ہے اس میں ذرا بھی مبالغہ نہیں ہے۔ اگر موقعہ ومحل دیکھ کر

طریقے سے اس کا استعمال کرایا جائے تو یہ ہماری تعریف سے بھی بہت بڑھ چڑھ کر رنگ دکھاتا ہے۔ اس میں صحت، طاقت اور حسن کے خزانے چھپے ہوئے ہیں۔

ترکیب استعمال:

اس کی مقدار خوراک دو چاول سے لے کر ڈیڑھ رتی تک ہے۔ عام طور پر مکھن میں استعمال کیا جاتا ہے۔ باقی حسب موقعہ محل اس کا بدرقہ تجویز کرنا طبیب کی رائے پر ہے۔

برادہ فولاد کو صاف کرنے کا طریقہ:

حسب ضرورت برادہ فولاد لے کر کسی لوہے کے کڑچھے میں ڈال کر پتھر کے کوئلوں کی تیز آنچ پر لال سرخ کریں اور تین مرتبہ گائے کے پیشاب میں، تین مرتبہ تل کے تیل میں، تین مرتبہ سرکہ میں، اسی طرح تین مرتبہ ترپھلہ کے جوشاندہ میں بجھا دیں۔ بس فولاد صاف ہو گیا۔ اب اس کا کشتہ تیار کیجئے۔ کشتہ سازی کی مکمل ہدایات ''اکسیر کشتہ جات کرشن'' میں دیکھئے۔

مردانہ کمزوری اور بکرے کے خصیئے

طبی طور پر بکرے کے خصیئے قوت مردمی کے لئے نہایت اکسیر الاثر فوائد کے حامل ہیں۔ ان کے استعمال سے مرکز تناسل کو حیرت انگیز تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ ہزاروں برس سے حکیم اور وئید ان کے استعمال کی سفارش کرتے آئے ہیں۔ چنانچہ رشیوں اور منیوں کی بنائی ہوئی آیورویدک کتابوں میں اس کے استعمال کی پُرزور الفاظ میں سفارش کی گئی ہے۔ ایک جگہ لکھا ہے:

''بکرے کے خصیوں کو دودھ میں جوش دے کر
ان سے کالے تلوں کو بار بار بھگو کر خشک کر لیا جائے اور پھر
ان تلوں کو شکر ملا کر جو شخص استعمال کرے اس میں بہت
سی عورتوں کی شہوت کی آگ بجھانے کی قوت پیدا ہو
جائے۔''

بلاشبہ بکرے کے خصیوں کے استعمال کا یہ ایک بہت اچھا طریقہ ہے جو

صاحب ان کے استعمال کا ارادہ رکھتے ہوں وہ اسی طریقے سے ان کا استعمال کر کے مستفید ہو سکتے ہیں۔

بکرے کے خصیوں میں چند ایک اس قسم کے مقوی جوہر ہوتے ہیں جو انہیں آگ پر پکانے سے بالکل ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کا سالن پکا کر استعمال کرنے سے وہ مقوی فوائد حاصل نہیں ہو سکتے جو ان کو کچا استعمال کرنے سے ہونے ممکن ہیں۔ لیکن میرے خیال میں کوئی ایسی ترکیب نہیں آتی جس سے ان کی وہ کراہیت دور ہو سکے جو ان کو کچا استعمال کرنے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔ ایک مسلمان حکیم صاحب نے ان کو کچا استعمال کرنے کی یہ ترکیب بتائی تھی کہ ان کا قیمہ کر کے شکر سے میٹھا کر کے کھایا جائے۔ لیکن میری اس تجویز سے تسلی نہ ہوئی۔ مجھے یقین ہے کہ ایسے لوگ بہت کم ہوں گے جو ان کو کچا استعمال کرنے کی ہمت رکھتے ہوں لیکن جو لوگ انہیں کچا کھانے کی عادت پیدا کر لیں ان کے لئے عمر بھر کسی اور مقوی باہ دوا کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔

دودھ میں پکانے سے بھی اگرچہ ان کے بہت سے جوہر جل جاتے ہیں مگر تاہم سالن کی نسبت ان کو دودھ میں پکا کر اس دودھ سے تنوں کو پٹھ دے کر استعمال کرنا بہت کچھ مفید نتائج پیدا کر سکتا ہے۔

ایک یا دو خصیے لے کر ان کا قیمہ کر کے پھر ان میں برابر وزن مصری ملا کر زور زور سے بلایا جائے۔ جب شربت ایسا گاڑھا قوام سا ہو جائے تو چھان کر چھیچھڑے الگ کر دیئے جائیں اور اس قوام کو آنکھیں بند کر کے حلق سے نیچے اُتار لیا جائے۔ اوپر سے شہد یا دو انڈے ملا ہوا دودھ پیا جائے تو چند ہی روز میں حیرت انگیز طور پر قوت باہ میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ سینکڑوں روپے کی مقوی دواؤں سے بھی اس قدر قابل محسوس قوت پیدا ہونی ممکن نہیں ہے جس قدر اس غذائی نسخہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔

متذکرہ بالا شربت ایسا گاڑھا قوام کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر بھاپ پر پکایا جائے تب بھی بہت کچھ مفید ثابت ہوتا ہے۔ دو چار سیر خصیے لے کر اس طریقہ پر ان کا جوہر نکال کر بھاپ پر خشک کر لیا جائے اور ایک تولہ کی مقدار میں صبح و شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرنے کا معمول بنا لیا جائے تو یہ نہایت مفید

نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرنے کے لئے اس سے بہتر بے ضرر چیز ملنی مشکل ہے۔

مشرق و مغرب کی تحقیقات سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ گیا ہے کہ بکرے کے جسم کا ہر حصہ جسم انسان کے اسی حصے کی قوت، نمو اور نشوونما کے لئے ممد و معاون ہے چنانچہ بکرے کا مغز انسان کے دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ بکرے کا دل انسان کے دل کو تقویت بخشتا ہے۔ بکرے کے پھیپھڑے انسان کے پھیپھڑوں کے لئے مفید ہیں اور بکرے کے گردے انسان کے گردوں کے لئے طاقت بخش ثابت ہوئے ہیں۔ اسی اصول کے تحت بکرے کے خصیے انسان کے خصیوں کے لئے مقوی و صحت بخش ہیں۔ واضح ہونا چاہئے کہ انسان کی قوت مردمی کا اس کے خصیوں سے بہت ہی گہرا تعلق ہے۔ مادۂ منویہ خصیوں میں تیار ہوتا ہے۔ جب قوت مردمی کمزور ہو جاتی ہے تو خصیے نیچے لٹک جاتے ہیں۔ جو چیز خصیوں کو طاقت و قوت بخشتی ہے وہ انسان کی قوت مردمی میں حیرت انگیز طور پر اضافہ کرتی ہے۔

یورپ میں علاج کا ایک نیا سسٹم ایجاد ہوا ہے جسے ''آرگن تھیراپی'' کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کے ماہر مختلف پرند و چرند کے جسم کے اعضاء کے مرکب سے جسم انسانی کے ویسے ہی اعضاء کی کمزوریوں کا علاج کرتے ہیں۔ دل کی کمزوری کا علاج مختلف چرند و پرند کے دلوں سے مرکب کی ہوئی دوا سے کیا جاتا ہے۔ دماغی کمزوری کا تریاق مختلف جانوروں کے دماغ سے تیار شدہ جوہر سمجھا جاتا ہے۔ ''آرگن تھیراپی'' کے عالم و فاضل ڈاکٹروں کے تجربات بھی اس حقیقت پر نہایت ہی نمایاں روشنی ڈالتے ہیں کہ بکرے کے خصیے قوت مردمی کے لئے دنیا بھر کی چوٹی کی دواؤں میں سے ہیں۔ ان میں غذائیت اور دوائیت دونوں خوبیاں موجود ہیں جو لوگ ان کے استعمال کو روزمرہ کی خوراک کا ایک جزو بنا لیں۔ ان کو تمام عمر کسی مقوی باہ دوا کی ضرورت نہ رہے گی۔ انسان کی نفیس و لذیذ لیکن قلیل الغذا خوراک نے قوت باہ کی جو عالمگیر کمزوریاں نوع انسان

میں پیدا کر دی ہیں' ان کے ازالہ کے لئے بکرے کے خصیوں کو روزمرہ کی خوراک کا ایک جزو بنالینا نہایت مفید و مؤثر ہو سکتا ہے۔

مردانہ کمزوری اور سم الفار

مشرق و مغرب کے بلند پایہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی تحقیقات و تجربات نے یہ بات پایۂ ثبوت تک پہنچادی ہے کہ اگر موقعہ و محل دیکھ کر مناسب طریقہ سے سم الفار کا استعمال کرایا جائے تو تمام مردانہ کمزوریوں کے لئے اس کے فوائد اکسیر اور معجزہ سے کم نہیں ہے۔ برسوں کے مایوس' نامراد اور ازکار رفتہ بوڑھے اس کے استعمال سے چند ہی روز میں مرد کامل بن جاتے ہیں۔ کثرت مباشرت کی وجہ سے جن کے جسم میں خون کی ایک بوند بھی باقی نہ رہ گئی ہو وہ اس کا یاپلٹ زہر کے استعمال سے شنگرف کی طرح سرخ اور گل انار کی طرح لال ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے کھایا پیا جزو بدن بنتا ہے اور چند ہی روز میں کہن سال بوڑھے بھی جوانوں کی طرح شگفتہ و تازہ نظر آنے لگتے ہیں۔ اعضائے تناسل کو اس غضب کی تحریک پہنچتی ہے اور برسوں کے سوئے ہوئے جذبات مردی بھی اس کے استعمال سے انگڑائیاں لے لے کر بیدار ہو جاتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تو اس کے مناسب طریق پر استعمال کرنے سے اس قدر قوت باہ پیدا ہوتی ہے کہ بلا مبالغہ اس کی برداشت قوت ضبط سے باہر ہو جاتی ہے۔

سنکھیا ایک مہلک زہر ہے۔ اس کی نہایت قلیل مقدار بھی ایک اچھے بھلے آدمی کو دم بھر میں ہمیشہ کی نیند سلا دیتی ہے۔ اس کی سمی علامات نہایت شدید اور تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ اس لئے اس کا استعمال بھی لائق طبیب کے مشورہ کے بغیر نہ کرنا چاہئے لیکن مناسب مقدار میں موقعہ و محل دیکھ کر استعمال کرانے سے یہ زہر ہلاہل آب حیات کے ہم پایہ ثابت ہوتا ہے اور کسی قسم کی تکلیف نہیں دے سکتا۔

سم الفار جب خام شکل میں ہو اس کی ایک چاول بھر کی مقدار بھی بعض اشخاص کے لئے تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے۔ اس سے پیٹ میں شدید مروڑ پیدا ہوتے ہیں اور طبیعت متلانے لگتی ہے۔ جسم میں حرارت غریزی بڑھ کر بخار کی سی

کیفیت پیدا ہو جاتی ہے لیکن یہ واضح ہونا چاہئے کہ یہ تمام علامات مہلک نہیں ہوتیں۔ صرف دودھ' گھی پلا دینے سے ان کا ازالہ نہایت آسانی سے ہو سکتا ہے۔ ایک دو چاول کی مقدار کسی نوجوان کے لئے تکلیف دہ تو ہو سکتی ہے مگر مہلک نہیں۔ لیکن ایک دو رتی کی مقدار مستثنیات کو چھوڑ کر یقیناً مہلک ہے۔

دوا کے طور پر حسب موقعہ و مزاج عام طور پر اس کی خوراک 1/130 رتی سے لے کر 1/30 رتی تک مستعمل ہے۔ جو کسی صورت میں سمی اثر پیدا نہیں کر سکتی۔ لائق اور تجربے کار طبیب ایک دو چاول سے لے کر بعض صورتوں میں ایک رتی تک اس کی خوراک دے سکتا ہے لیکن یہ شاذ و نادر صورتیں ہیں اور ان کے لئے خاص مزاج' خاص موسم اور خاص ضرورت ہونے کے باوجود بھی خاص انتظام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سنکھیے کے سمی اثرات کو دور کرنے کے لئے اگرچہ بے شمار تریاق ہیں جن کے بیان کا یہ موقع نہیں ہے لیکن اس کا عام مشہور تریاق دودھ اور گھی ہے۔ دودھ اور گھی میں یہ خاص صفت ہے کہ وہ سم الفار کے اثر سے جذب بدن ہو کر جسم کو تقویت دینے کا باعث بھی ثابت ہوتا ہے اور سنکھیے کے مفید اثرات کو بھی ضائع نہیں ہونے دیتا بلکہ ان کو جسم کی کمزور قوتوں کی نشو و نما میں صرف کر دیتا ہے۔ جب دوا کے طور پر سنکھیا استعمال کیا جا رہا ہو تو اس کے ساتھ حسب ہضم دودھ گھی ضرور استعمال کرتے رہنا چاہئے ورنہ سنکھیے کی شدید گرمی اور خشکی جسم کو نقصان پہنچائے بغیر نہ رہے گی۔ دودھ گھی اس کے استعمال سے خوب ہضم ہوتا ہے۔ بعض صورتوں میں اس کی 1/30 رتی سے ہی چھٹانکوں گھی اور سیروں دودھ نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

سنکھیا تمام جسم کو مجموعی طور پر طاقت دیتا ہے۔ اس لئے ایسی صورت میں جب استعمال کرنے والا سرخ و سپید نوجوان ہو' سنکھیا کچھ زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔ لیکن جب تمام جسم میں کمزوری نے گھر کر لیا ہو' مریض کے چہرے پر ہوائیاں اُڑ رہی ہوں' خون خشک ہو چکا ہو' تمام اعضائے رئیسہ از حد کمزور ہو گئے ہوں۔ اس وقت سنکھیے کا استعمال معجزہ دکھاتا ہے۔ سنکھیا از حد گرم و خشک ہے۔ اس لئے نوجوانوں کے لئے بعض صورتوں میں مضر ثابت ہوا ہے کیونکہ ا

پہلے ہی حرارت غریزی کافی ہوتی ہے۔ مزید حرارت غریزی بڑھ جانے سے یقیناً نقصان ہونا چاہئے لیکن ان کمزور بوڑھوں کو جن میں حرارت غریزی کم ہو چکی ہو۔ سنکھیے کا استعمال عین موافق پڑتا ہے۔ انتہائی درجہ گرم خشک ہونے کی وجہ سے سنکھیا گرم مزاج والوں کے ناموافق ہے۔ موسم گرم میں بھی اس کے استعمال سے احتراز کرنا چاہئے۔ بادی اور بلغمی مزاج کے نوجوانوں اور بوڑھوں کو خصوصیت سے بہت مفید پڑتا ہے اور موسم سرما میں ایسے مزاجوں پر بے دھڑک استعمال کیا جا سکتا ہے اور کسی خطرے کا امکان نہیں ہوتا۔

سنکھیے کے دوران استعمال میں یہ خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے کہ اسے کئی ہفتہ تک مسلسل استعمال نہ کیا جائے کیونکہ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ اس کی قلیل مقدار بھی بعض اوقات جسم میں بتدریج جمع ہوتی رہتی ہے اور آخر کار مہلک بن جاتی ہے۔ اس خطرہ کو دور کرنے کے لئے یہ طریقہ نہایت موزوں ثابت ہوا ہے کہ ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد دو دن ناغہ کریں اور پھر ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد دو دن اسی طرح ناغہ کریں اور چار ہفتے استعمال کرنے کے بعد ایک ہفتہ ناغہ کر دیں لیکن عموماً اسے زیادہ عرصہ تک استعمال کرنے کی ضرورت بھی پیش نہیں آتی کیونکہ یہ بہت زود اثر چیز ہے۔ اِدھر استعمال کی اور اُدھر اثر نمودار ہوا۔

سنکھیے کے استعمال کے متعلق مکمل ہدایات تحریر کر چکنے کے بعد اب ہم ذیل میں اس کے استعمال کرنے کے چند ایک طریقے درج کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ جات جن میں سنکھیے کا جزو شامل ہے نہایت بے ضرر ہیں۔ ان کے استعمال سے کسی قسم کے خطرے کا امکان نہیں ہے لیکن یہ نہایت ضروری ہے کہ جو ہدایات پہلے درج کی جا چکی ہیں ان کو پیش نظر رکھتے ہوئے مندرجہ ذیل نسخہ جات میں سے کوئی نسخہ استعمال کیا جائے۔ پہلا نسخہ خصوصیت سے بہت ہی بے ضرر ہے کیونکہ اس میں سنکھیے کے سمی اثرات کی نہایت ہنرمندانہ اور حکیمانہ طریقہ سے اصلاح کر دی گئی ہے۔

دُولہا دُلہن کے ابتدائی فرائض

جس طرح دنیائے حیوانات میں قدرت نے نر اور مادّہ کے جماع کرنے کا مقصد صرف اولاد پیدا کرنا ہے اور اس فعل کے لئے ایک خاص وقت مقرر کیا ہے اسی طرح انسانی دنیا میں بھی اُس نے اسی اصول و قاعدے کو ہر طرح مدّنظر رکھا ہے لیکن چونکہ انسان کو اُس نے اشرف المخلوقات بنا کر عقل و تمیز اور فہم و ادراک کے گراں بہا زیورات سے مزیّن کیا ہے اور بُرائی بھلائی سوچنے اور سمجھنے کی طاقت عطا کی ہے، اس لئے اس بارے میں بھی اُسے آزاد رکھا ہے۔

اب خاوند چاہے اپنی آئندہ ترقی و بہبودی نیز نسلی بہتری کے لئے برہمچریہ کا زمانہ بڑھا کر اور اپنی خواہشات شہوانی پر ہر طرح فتح حاصل کر کے عمر بھر برہمچاری بنا رہے اور چاہے تو اس سے کم درجے کا برہمچاری رہ کر نسل بہ نسل اپنی اولاد کو بہتر بناتا جائے۔ یا پھر شہوت پرستی میں حیوان ہو کر کسی پابندی اور عقل و تمیز کے بغیر اندھا دھند اپنے جوہر حیات کو تباہ و برباد کر کے صرف اپنی صحت اور تندرستی کا ستیاناس ہی نہ کرے بلکہ اپنی آئندہ نسل کو بھی نسل بہ نسل بدتر بناتا جائے اور اپنے

لئے اس زندگی میں دوزخ پیدا کرے، اور اپنی قوم و ملک کو عیش پرستی و عیش پسندی کی تباہ کن دلدل میں پھنسائے یا پھر غیر طریقے اختیار کر کے جہنم میں جھونک کر یقینی تباہی و بربادی کے ذلیل کن راستے پر ڈالا جائے اور یا انہیں صفحہ ہستی سے نیست و نابود کر دینے والی پستی کے تنگ و تاریک گڑھے میں ایسا ڈبویا جائے کہ وہ قیامت تک نہ اُبھر سکیں۔

انسانی اعضائے تناسل کی تولیدگی اور ساخت و خصوصیات پر غور کرنے سے بھی یہی بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ قدرت کا منشاء سوائے اس کے اور کچھ نہیں کہ انسان صرف حصول اولاد اور بقائے نسل کے لئے ہی مواصلت و مباشرت کرے اور اپنے جوہر حیات کو جہاں تک بھی ممکن ہو سکے حفاظت و احتیاط کے ساتھ رکھے۔ یہی وجہ ہے کہ اس جوہر زندگی کے ایک مرتبہ تیار ہو جانے کے بعد اور غیر ضروری طور پر خارج نہ ہونے کی صورت میں پھر اس کے گراں بہا ذرات خون میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔ نیز اس کے دیگر غیر ضروری فضلات مثلاً پیشاب، بلغم، پسینے اور خون، حیض وغیرہ کا از خود خارج ہونے کا کوئی طریقہ یا راستہ مقرر نہیں کیا۔

دُلہن کا کمرہ

دُلہن کے اٹھنے بیٹھنے اور بے تکلف آرام کرنے کے لئے حتی الوسع ایک کمرہ الگ ہونا چاہیئے، جو اچھے اچھے قدرتی نظاروں، قومی بہادروں، پاکیزہ خیال مردوں، عورتوں اور خوبصورت بچوں کی تصاویر سے مناسب تمیز و سلیقہ شعاری کے

ساتھ آراستہ و پیراستہ ہو۔ یہ ضروری نہیں کہ سب سامان نہایت بیش بہا اور گراں قیمت ہو، لیکن جو کچھ ہو، خوبصورت اور دل کش ہو اور خوبصورت پھولوں کے گلدستے اور ہار، چند سبق آموز کتابیں، کچھ کھانے پینے اور ناشتے کا سامان، مٹھائی اور پھل وغیرہ بھی موجود ہوں، جو ضرورت پر اپنی سہیلیوں کو پیش کر سکے تاکہ اُسے یہ محسوس نہ ہونے پائے کہ میں کسی غیر گھر میں آ گئی ہوں۔ ساتھ ہی اس کے یہ بھی ضروری ہے کہ اس کمرے میں ایک سے زیادہ آدمیوں کے سونے اور آرام کرنے کا سامان موجود نہ ہو تاکہ کسی غیر ضروری تکلف کی ضرورت محسوس نہ ہو۔ ایک طرف زمین پر صاف ستھرا نرم گدگدا فرش بھی بچھا ہونا چاہیئے تاکہ وہ حسب منشا لیٹ سکے۔

سہاگ کی پہلی رات

پیاری اختر جان!

آج بھائی سکندر کے ہاتھ سے رقعہ ملا۔ پڑھ کر خوشی ہوئی۔ یقیناً تمہیں لکھتے وقت بھی خوشی محسوس ہوئی ہوگی۔ اس لئے نہیں کہ تم اپنی پرانی سہیلی کو چٹھی لکھ رہی ہو بلکہ اس لئے کہ تم نے خط میں شادی کا تذکرہ بھی کیا ہے۔ خط پڑھ کر مجھے یاد آیا کہ جب ہم پڑھتے تھے تو شادی کا سن کر خوشی محسوس ہوئی تھی۔ بہن! کیوں اس لفظ شادی کا مطلب ہی خوشی ہے۔ لیکن آج میں محسوس کئے بغیر نہیں رہ سکتی مجھے دائمی خوشی ہے۔ اگر اچھا خاوند مل جائے تو اس دنیا میں اس سے بہتر کوئی

بہشت نہیں جو لطف ایک نیک پتی کی خدمت کرنے میں حاصل ہوتا ہے وہ دنیا کی کسی چیز سے حاصل نہیں ہو سکتا۔ جب ہم چھوٹی تھیں تو ہم شادی کا یہی سکھ سمجھتی تھیں کہ خوبصورت قیمتی کپڑے ملیں گے۔ کھانے کو مٹھائی ملے گی۔ لیکن نہیں اس میں کچھ اور لطف ہے، جو نہ قیمتی پارچات میں مل سکتا ہے نہ کھانے کی مٹھائی میں اور نہ سنہری اور روپہلی زیورات میں۔ اس سے بڑھ کر وہ لطف کچھ اور ہی ہے۔

بہن! تم پوچھو گی کہ وہ لطف کس چیز میں ہے تو یہ بتانا ذرا مشکل ہے۔ ہاں آئندہ خط میں کوشش کروں گی کہ تمہیں اس لطف سے آگاہ کر دوں۔ نہیں تو وہ لطف بہت جلد جب تم اپنے خاوند سے ملو گی تو معلوم ہو جائے گا۔

اختر جان! تم نے لکھا ہے کہ آپ بیتی لکھنا مشکل بات ہے مگر تمہاری خاطر میں سب کچھ یاد کر کے تمہیں پیش کروں گی۔ ذرا غور سے پڑھنا تاکہ تمہیں کچھ فائدہ ہو اور میری طرح سے تم بھی اپنے خاوند کو خوش کر کے ہمیشہ کے لئے مزے لوٹو۔

میری شادی

میری شادی کے دن تم مری گئی ہوئی تھیں۔ آخر امیر باپ کی لڑکی ٹھہریں اور لاہور کی گرمی سے خدا بچائے۔ میری شادی ماہ جون میں ہوئی۔ میں نے والد سے تمہیں خط لکھوایا کہ میری شادی کے موقع پر آؤ۔ پر تم نہ آسکیں۔ اچھا وقت گزر گیا۔ اب اس بات کا گلہ ہی کیا۔

تمہارے بہنوئی پشاور میں ایک بینک میں ملازم ہیں۔ بڑے خوش خلق آدمی

ہیں۔ ہر ایک سے محبت سے پیش آتے ہیں۔ پشاور کا بچہ بچہ انہیں جانتا ہے اور ہر ایک سے محبت سے پیش آتے ہیں اور خوش مزاجی سے ملتے ہیں۔ گلی محلے والے لوگ انہیں عزّت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ گلی محلے میں کوئی کام ہو تو ان کی رائے کو عزت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔

بہن! تم بھی کہو گی، عجیب مزاج کی عورت ہے۔ ابھی شادی کو ایک سال بھی نہیں ہوا اور خاوند کی تعریف کے پل باندھنے لگی۔ بہن کیا کروں، مجبور ہوں، وہ ہیں ہی اس لائق کہ ان کی تعریف کی جائے۔ خدا تم کو ایسا ہی خاوند دے۔ اب میں نیا سلسلہ شروع کرتی ہوں۔

شادی میں ابھی دس روز باقی تھے کہ میرے ہاتھ پر گانا باندھا گیا۔ جب میں نے ان سے پوچھا کہ یہ کیا ماجرا ہے تو اُس نے جواب دیا کہ تم اب دوسرے گھر جانے والی ہو۔ یہ اس کا پہلا شگون ہے۔ میرے دل پر اس وقت چوٹ سی لگی۔ کیا میں اس گھر سے جس میں میں نے اپنی عمر کے اٹھارہ سال گزارے چھوڑ کر چلی جاؤں گی۔ یہ کبھی نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یاد آتا تھا کہ میری بڑی بہن رضیہ کو اسی طرح گانا باندھا گیا تھا۔ اس کے چند روز بعد برات آئی جس میں ایک لڑکا گھوڑی پہ سوار تھا جس کے سر پہ نامعلوم کیا رکھا تھا۔ مجھے یاد نہیں کیونکہ میں اس وقت صرف دس برس کی تھی اور تیسرے روز رضیہ کو ایک لکڑی کے صندوق یعنی ڈولی میں ڈال دیا گیا۔ رضیہ روتی ہی رہی لیکن اُس کی کسی نے بھی نہ سنّی۔

اس وقت مجھے محسوس ہوا کہ میرے ساتھ بھی یہ کھیل رچایا جائے گا۔ لیکن چپ ہو رہی کیونکہ اس کے سوا چارہ ہی کیا تھا۔ اب خوش ہوں کہ یہ بھی ایک اچھا

کھیل تھا جو بڑی خوشی سے ختم ہوا۔

جب شادی میں دو دن رہ گئے تو مجھے ایک مکان میں بٹھا یا گیا۔ جہاں میری سہیلیاں مجھے مذاق کرتی تھیں۔ کوئی میرے کپڑے پھاڑتی، کوئی مجھے کچھ کہتی کوئی کچھ لیکن میں مغموم تھی نہ معلوم کیوں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ میرے سینے پر ایک وزنی پتھر رکھ دیا گیا ہے جو مجھ سے اٹھایا نہ جاتا تھا اور اس بوجھ کی وجہ سے میری جان جا رہی تھی۔

دوسرے روز بھی مجھ سے کئی شگن کرائے گئے۔ جو کچھ عورتیں کہتی تھیں میں کرتی تھی۔ لیکن اس طرح جیسے ایک مشین کا پرزہ بغیر کسی حیل و حجت جس طرح چلایا جائے چلتا ہے۔ اب میں محسوس کر رہی تھی کہ میں ضرور اس گھر سے نکال دی جاؤں گی اور مجھے ایک غیر شخص کو سونپ دیا جائے گا جس کو میں نے ابھی تک دیکھا ہی نہیں۔ نہ معلوم وہ گورا ہوگا یا کالا، رحم دل ہوگا یا ظالم، دریا دل ہوگا یا کنجوس، سخت مزاج ہوگا یا نرم دل۔ اب مجھے اُس کو دیکھنے کی ایک تمنا تھی تاکہ میں اپنی قسمت کو ایک دیکھ لوں کہ وہ کیسے ہیں۔

لیکن افسوس کہ میری یہ مراد بر نہ آسکی۔ آخری گھوڑی کا ایک دن آپہنچا۔ آج سے میرے والدین کو ایک دوڑ دھوپ پڑ گئی۔ کوئی درزی کی طرف دوڑا جاتا ہے تو کوئی حلوائی کی طرف اور کوئی کمہار کی طرف۔ ہر ایک اپنے کام میں مشغول تھا کسی کو میری فکر نہ تھی۔ ہاں صرف دو سہیلیاں تھیں۔ نہ جانے وہ مجھے پھر کبھی سہیلیوں میں بیٹھنے کا موقع بھی دیں گے یا نہیں۔ وہ مجھے ماریں گے یا پیار کریں گے؟

وہ کیا میرے بہنوئی کی طرح ہوں گے جو میری بہن کو ذرا ذرا سی بات پر کوستے ہیں۔ میرے والد صاحب سے ان کی بول چال نہیں۔ جب کبھی رضیہ آتی ہے روتی رہتی ہے اور ماں باپ کو کوستی ہے اور کہتی ہے کہ کیا میرے لئے ایسا ہی خاوند ملا ہے اور کوئی نہیں دنیا میں رہا تھا۔ میری والدہ اسے بہت تسلی دیتی تھیں، مگر خالی تسلی سے کیا بنتا تھا۔ کسی نے میرے بہنوئی کو بتا دیا کہ رضیہ میکے جا کر روتی رہتی ہے اور تمہاری بُرائی کرتی ہے۔ تب سے ہمارے گھر میں رضیہ کا آنا جانا بند ہے والد صاحب اس سے ناراض تھے۔ انہوں نے رضیہ اور بشیر کو بلا بھیجا تھا لیکن بشیر اس مٹی کے بنے ہوئے ہیں کہ وہ کب مانتے ہیں۔ نہ تو انہوں نے رضیہ کو بھیجا اور نہ خود ہی آئے۔

خداوند کریم ایسا خاوند نصیب نہ کرے۔

بہن! میں نے لکھنا شروع کر دیا لیکن یہ خیالات تھے کہ اُس وقت میرے دل میں اٹھتے تھے اور امید ہے کہ تمہارے دل میں ایسے موجزن ہوں گے۔ آخر شام کے سات بجے برات آئی۔ آگے آگے دولہا میاں گھوڑی پر سوار تھے اور پیچھے براتی لوگ تھے۔ میں بھی ایک سہیلی کے ساتھ مکان پر بیٹھ کر اس برات کو دیکھ رہی تھی۔ آگے آگے دولہا تھا۔ باجے بج رہے تھے اور اس کھیل کا مدعا مجھے اس مکان سے جہاں میں نے اپنے لڑکپن کے اٹھارہ برس گزارے تھے ہمراہ لے جانا تھا اور وہ بھی میرے والدین کی امداد سے۔

دنیا کے کھیل بھی نرالے ہیں۔ جس کام کو انسان ایک حالت میں نہیں کرنا چاہتا دوسری حالت میں کرنے کو تیار رہتا ہے۔ اگر کوئی شخص مجھے ترچھی نگاہوں

حیوانوں میں مادہ جونہی حاملہ ہوتی ہے وہ نر کو اپنے پاس تک نہیں آنے دیتی۔ مگر انسان کی حالت دیکھئے وہ اشرف المخلوقات کہلانے کے باوجود حیوانوں سے بھی گرے ہوئے کام کرتا ہے۔ حیوانوں میں تو جب تک مادّہ بچّہ کو دودھ پلاتی ہے نر کے نزدیک تک نہیں جاتی اور قانونِ قدرت بھی ہے۔ وحشی اقوام میں بھی دستور ہے کہ وہ حاملہ کے نزدیک نہیں جاتے بہت سی اقوام میں حاملہ کو مقدس عورت مانا جاتا ہے۔

مختلف حیوانات پر تجربے کرنے کے بعد ماہرینِ طب نے اپنی رائے ظاہر کی ہے کہ دورانِ حمل میں جماع کرنے سے رحم کو صدمہ پہنچتا ہے۔ اور قبل از وقت بچے کی پیدائش کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پہلے تین مہینوں میں جماع کرنے سے حمل گر جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور آخری مہینے میں جماع کرنے سے اندیشہ ہوتا ہے کہ جنین جس جھلی میں لپٹا ہوا ہے وہ پھٹ جائے گی۔ خون میں زہر سرایت کر جائے گا۔ اسی طرح ماں بچے دونوں کی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی اور اگر حمل نہ گرے تو بچے کے اعضا کو صدمہ پہنچتا ہے، جو والدین حمل کے دوران میں جماع سے پرہیز نہیں کرتے۔ ان کے ہاں جو اولاد

پیدا ہوتی ہے وہ اعصابی امراض میں مبتلا رہتی ہے۔

حمل کے دوران میں جماع تو خیر بے حد نقصان دہ ہے۔ ہماری مذہبی کتب میں لکھا ہے کہ اس عرصہ میں حاملہ کو ان سہیلیوں میں بھی نہیں بیٹھنا چاہیے جو بے ہودہ مذاق اور غلیظ باتیں کرنے کے عادی ہوں۔ کیونکہ اس طرح جذبات میں اشتعال پیدا ہو کر جماع کی طرف رغبت بڑھتی ہے اور جماع سے اسقاط کا اندیشہ رہتا ہے۔

اس سلسلہ میں مہارشی چرک نے لکھا ہے جو حاملہ جماع کی خواہش مند ہوتی ہے۔ اس کا بچہ بدشکل، بدچلن اور بے حیا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دورانِ حمل میں جماع کرنے سے بچہ دانی کو صدمہ پہنچتا ہے۔

اس زمانہ میں قدرتی طور پر عورت کی چھاتیاں بڑھ رہی ہوتی ہیں۔ جب مرد جماع کے دوران میں دست اندازی کرتا ہے تو وہ نیچے لٹک پڑتی ہیں۔ یا اُن کی چوچیاں اندر کو ہو جاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں سے جب بچہ دودھ پیتا ہے تو ان میں سخت درد شروع ہو جاتا ہے کہ اکثر اوقات ماں تکلیف سے بچنے کے لیے بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرتی ہے اور بچہ کو اُوپر کی غذا پر پالا جاتا ہے۔ اوپری غذا پر پلنے والے بچے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی نسبت کمزور، ناتواں اور زرد ہوتے ہیں۔ بیماری کے جراثیم ایسے بچوں پر آسانی سے حملہ آور ہو سکتے ہیں۔

دودھ کب چھڑایا جائے؟

بعض عورتیں بچے کی شیر خواری کے زمانے میں ہی حاملہ ہو جاتی ہیں۔ اس حالت میں بچے کا دودھ چھڑا دینا چاہئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو خوراک ایک بچے کے لئے قدرت نے پیدا کی ہے وہ اب حمل کے بعد دو بچوں میں تقسیم ہونے لگتی ہے جس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں بچے کمزور رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ شیر خوار بچے کو حاملہ کا دودھ موافق نہیں آتا اسے پاخانہ وغیرہ کی بیماریاں ہوتی رہتی ہیں اور ماں خود بھی کمزور ہو جاتی ہے۔ پھر ماں کے پیٹ میں جو بچہ ہے اس کی پرورش اور نشوونما بھی ان کے خون میں ہوتی ہے اور اسے قدرتاً ماں پر زیادہ حق پہنچتا ہے۔

کمزور عورت، سل، دق یا کسی اور متعدی مرض کی مریضہ کو چاہئے کہ بچے کو دودھ پلانے سے پرہیز کرے۔ کیونکہ اس سے زچہ اور بچہ دونوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

زچہ اور زیادہ کمزور ہو جائے گی اور بچہ کے لئے دودھ ناکافی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ تپ دق وغیرہ کے جراثیم بچے پر اثر نہ کر جائیں۔

ماں کی صحت درست ہو اور اسے کافی مقدار میں دودھ اترتا ہو تو

کم از کم نو ماہ تک بچے کو دودھ نہ چھڑائیں۔

جب بچہ دانت نکال رہا ہو تو دودھ چھڑانا مناسب نہیں۔ دانت نکالنے کے دوران میں بچے کی صحت خراب ہوتی ہے۔ اس وقت اگر دودھ چھڑا کر دوسری غذا پر بچے کو لگا دیا جائے تو بچے کے بیمار ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

جب بچہ اپنے دانتوں سے چوچیوں کو کاٹنے لگے تو سمجھنا چاہئے کہ اب دودھ چھڑانے کا وقت آ چکا ہے۔ اسی طرح جب ماں کے دودھ میں پرورش پانے والے بچے کے وزن میں اضافہ رک جائے تو دودھ چھڑا دینا چاہئے۔

امراضِ زچہ

آنول

وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا کیوں ضروری اور مفید ہے؟
آنول گرانے کے لئے کیا کیا تدبیریں کرنی چاہئیں؟
آنول گرنے کے بعد کیا کرنا چاہئے۔
زچہ کو اٹھنے بیٹھنے کی کیوں ممانعت ہے؟ اٹھنے بیٹھنے کے نقصانات۔
زچہ کی صفائی، گندے اور غلیظ چیتھڑے استعمال کرنے کے مہلک نتائج۔
مختلف امراض اور اُن کا علاج۔
زچہ کو پہلی مرتبہ غسل کب کرنا چاہئے؟

زچہ کو کیا کھانا چاہئے اور کیا نہیں کھانا چاہئے؟

آنول گرنا

وضع حمل کے بعد آنول کا گرنا بہت ضروری ہے۔ یہ گوشت کا ایک ٹکڑا سا رحم کے اندر موجود ہوتا ہے اور اسی کے ذریعہ سے بچہ کو ماں کے پیٹ میں خوراک پہنچتی ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد اس کا فوراً خارج ہونا بہت ضروری ہے۔ ورنہ سارے جسم میں زہر پھیل جاتا ہے۔ عام طور پر آنول وضع حمل کے بعد آدھ گھنٹہ تک نکل جاتی ہے۔

بعض حالتوں میں کم و بیش وقت میں خارج ہوتی ہے۔ وضع حمل کے بعد عورت کو جو درد ہوتا ہے وہ خود بخود آنول کو باہر نکال پھینکتے ہیں۔ اگر آنول آدھ گھنٹہ تک نہ گرے تو زچہ کو کھانسنا چاہئے۔ اس کے علاوہ دایہ کو چاہئے کہ بائیں ہاتھ سے زچہ کے پیٹ کو نیچے کی طرف دبائے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد ایسٹراکٹ آف ارگٹ کا ایک چھوٹا چمچہ تھوڑے سے گرم پانی میں ملا کر زچہ کو پلا دینا چاہئے۔ یہ دوا زچہ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ اس سے آنول بہت جلد خارج ہو جاتی ہے اور زچہ کی جان خطرے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

آنول گر چکنے کے بعد زچہ کو گھنٹہ آدھا گھنٹہ آرام اور سکون کی بہت

ضرورت ہے۔ اس لئے کمرے میں شور وغل نہیں ہونا چاہیے۔ اس سے زچہ کو پریشانی ہوتی ہے۔ پورے طور پر آنول خارج ہونے کے بعد دایہ کو چاہیے کہ زچہ کے اندام نہانی کو لائسول لوشن سے دھوئے۔ اگر وہ نہ مل سکے تو نیم گرم پانی سے ہی کام لیا جاسکتا ہے۔

عموماً روئی گرم کرکے اندام نہانی کو سینک دیا جاتا ہے۔ لیکن ہماری رائے میں گرم اینٹ سے سینک دینا زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ روئی کو گرم کرنے کے لئے بار بار اٹھانا پڑتا ہے جس سے ہوا لگ کر گرم سرد ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لیکن اینٹ کو ایک بار گرم کرکے پندرہ بیس منٹ تک اٹھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ گرم اینٹ کو اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر کم از کم نصف گھنٹہ یومیہ سینک کرنا چاہیے۔

اکثر تجربہ کار عورتیں پاؤں کی ایڑی سے اندام نہانی کو اندر کی طرف دھکیلنا بہت ضروری اور مفید سمجھتی ہیں۔

پاخانہ اور پیشاب

زچہ کو پہلے دو دن بالکل لیٹے رہنا چاہیے۔ اٹھنے بیٹھنے سے رحم سکڑنا بند ہوجاتا ہے۔ پاخانہ، پیشاب بھی زچہ کو چارپائی پر لیٹے لیٹے کرنا چاہیے۔ لیکن اگر اٹھنے کی ضرورت ہو تو آہستہ آہستہ اٹھنا چاہیے۔ مثلاً

مثلاً چوتھے دن زچہ دن میں دو بار بستر پر اٹھ کر پندرہ پندرہ منٹ بیٹھ سکتی ہے۔ اسی طرح پانچویں، چھٹے اور ساتویں دن آہستہ آہستہ میعاد بڑھائیں۔

جس طرح چوبیس گھنٹے کے اندر اندر بچے کو پاخانہ آنا ضروری ہے۔ اسی طرح زچہ کو بھی ولادت کے بعد چوبیس گھنٹہ کے عرصہ میں کھل کر پاخانہ آنا چاہیے۔ قبض کی حالت میں کوئی ایسی دوا دینی چاہیے جس سے پاخانہ تو کھل کر آجائے مگر جلاب نہ لگے۔ اس حالت میں زچہ جو پہلے ہی کمزور ہوتی ہے جلاب سے اور زیادہ کمزور ہوجاتی ہے۔

البتہ تیسرے دن ہلکا سا جلاب ضروری ہے۔ اس کے لئے ایک اونس کسٹر آئیل تھوڑے سے دودھ میں ملاکر استعمال کیا جائے۔ جنہیں اس سے نفرت ہو وہ صبح کے وقت چمچہ روشیل سالٹ گرم پانی کے نصف گلاس میں حل کرکے پی لیں۔ اس مقصد کے لئے لیکویڈ پرافین مشہور قبض کشا ولائتی دوا بڑی کارآمد ہے۔

صفائی

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کا لباس فوراً بدل دیا جائے۔ گندے کپڑے اور دوسری غلاظتیں فی الفور دور کر دینی چاہئیں ورنہ زچہ اور بچے

کی صحت اور زندگی کو سخت نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات زچہ کی صفائی کے لئے گندے اور غلیظ چیتھڑے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اسہال پیچش، بخار اور بعض اوقات درد رحم اور درد معدہ میں گرفتار ہو جاتی ہے۔

یاد رکھئے!

وضع حمل کے بعد زچہ کو صرف ستھرے رومال استعمال کرانے چاہئیں۔ میلے کچیلے رومالوں سے مذکورہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ رومالوں کو گرم پانی یا کاربالک لوشن میں دھو کر خشک کر کے استعمال کرنے سے کسی نقصان کا خطرہ نہیں رہتا اس مطلب کے لئے سینٹری ٹاول بہت مفید ہیں جو انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتے ہیں۔

زچہ ہاتھ منہ دھونے کے لئے گرم پانی استعمال کرے۔ سرد پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس سے نفاس کے خون کے رک جانے کا خطرہ ہے۔ گرمیوں میں بھی سرد پانی کی بجائے شیر گرم استعمال کرنا چاہئے۔

ولائیت میں عورتیں وضع حمل کے بعد دس روز تک غسل نہیں کرتیں صفائی کے لئے گرم پانی میں تولیہ یا اسفنج تر کر کے بدن صاف کیا جاتا ہے۔ ہندوؤں میں عموماً پانچویں، تیرھویں اور اکیسویں دن غسل کرایا جاتا ہے۔

لیکن طبی قانون یہ ہے کہ غسل اس وقت کرنا چاہئے جب نفاس کا خون

بند ہوئے پانچ دن گزر گئے ہوں یعنی تیرھویں دن نہانا چاہئے۔ اس سے پہلے غسل کرنا نقصان دہ ہے البتہ چوتھے دن کے بعد بدن کی صفائی کے لئے پانی میں تولیہ بھگو کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

نفاس کا خون جو وضع حمل کے بعد چند روز تک آیا کرتا ہے عموماً ایک ہفتہ کے اندر رفتہ رفتہ بند ہو جاتا ہے۔ یہ خون پہلے چھ دن تک سرخ ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ رنگت بدلتی جاتی ہے۔ اگر یہ خون ایک دم بند ہو جائے اور اس میں بدبو معلوم ہو تو فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہئے۔

خوراک

زچہ کو پہلے تین دن دودھ کے سوا کچھ نہیں دینا چاہئے۔ اگر طبیعت میں کچھ نقص ہو تو چوتھے دن نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا مثلاً دال، کھچڑی، ساگو دانہ، چاول، دلیا، ارا روٹ، ڈبل روٹی، مٹر یا چنے کا شوربہ، گھی، سوجی کی روٹی دی جا سکتی ہے۔

یہ غذائیں زود ہضم بھی ہیں اور طاقت بخش بھی، ان کے استعمال سے قبض وغیرہ کا اندیشہ بھی نہیں رہے۔ گوشت خور عورتیں، گوشت کا شوربہ استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے البتہ گوشت ثقیل ہے اور یہ

شروع شروع میں نہیں کھانا چاہیے۔

یاد رکھیئے!

بھاری ثقیل اور مرغن غذا کا ہضم کرنا زچہ کے لئے جو چارپائی پر پڑی رہتی ہے بہت مشکل ہے۔ اس سے ہاضمہ میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اور ہاضمہ میں خرابی کا اثر دودھ پر پڑتا ہے۔ ایسا دودھ پی کر بچے کو بدہضمی وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بھاری اور مرغن غذا ہضم کرنے کے لئے کافی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو زچہ کو میسر نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ابتدائی ایام میں مرغن غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔

اس کے علاوہ اکثر مرغن غذائیں قابل اور ثقیل ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے بھی ان سے پرہیز ضروری ہے۔ شروع شروع میں گرم مصالحہ دار چیزیں، تیل ترشی اور سرخ مرچ کا استعمال بھی منع ہے۔

اکثر ہندو گھرانوں میں زچہ کو گھی پلایا جاتا ہے یا سفید زیرہ، گڑ اور گھی کثرت سے استعمال کرایا جاتا ہے۔

اگرچہ خون کے نفاس کے لئے یہ چیز بہت ضروری اور مفید ہے، مگر بہت زیادہ گھی کمزور زچہ کے لئے ہضم کرنا بہت مشکل ہے۔

دودھ میں کھانڈ کی بجائے اگر شہد دیا جائے تو زیادہ مفید اور مقوی ہے۔ دودھ میں شہد کے استعمال سے پاخانہ کھل کر آتا ہے اور قبض وغیرہ

کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

زچہ کو رفتہ رفتہ اپنی عام خوراک استعمال کرنی چاہیے۔ ایک دم بھاری اور ثقیل غذا کھانے سے زچہ اور بچے کا ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔

ایک تندرست عورت دن رات بستر پر لیٹی رہے اور اسے وہی خوراک دی جائے جس کی وہ عادی ہے تو وہ یقیناً بیمار ہو جائے گی۔ دراصل خوراک چلنے پھرنے اور کام کاج کرنے کے بغیر ہضم نہیں ہوتی۔

جوان لڑکیوں کی لاعلمی

آجکل اکثر مردان فرسودہ مراسم کا شکار ہیں جن کی رُو سے صحیح معلومات کا حصول قطعاً حرام قرار دیا جاتا ہے۔ اور یہ بات تو ہمارے ملک میں زبان زدِ عام ہے کہ جو عورت اپنے جسم اور ہونے والے شوہر سے لاعلم ہوتی ہے اس کو معصومیت میں پھول سے تشبیہہ دی جاتی ہے۔ بعض حالات میں تو یہ لاعلمی اس حد تک تجاوز کر جاتی ہے کہ شادی کے وقت تک لڑکی کو یہ علم نہیں ہوتا کہ حیاتِ ازدواجی میں شوہر کے ساتھ کیا طبعی تعلقات ہوتے ہیں اور شوہر کن امور میں بھائی سے مختلف ہو سکتا ہے۔

جب شادی کے بعد اسکو اپنے شوہر کے تعلقات کا پورا علم ہوتا ہے تو وہ اپنے شوہر کی خواہش پورا کرنے سے قطعاً انکار کر دیتی ہے مجھے ایسے میاں بیویوں کے متعلق ذاتی واقفیت ہے۔ کہ عاشق مزاج خاوند کو جب اسکی بیوی کے حواس درست ہوئے اور اس نے فطری تعلقات کی اجازت دی ایسے واقعات بھی پیش آئے ہیں کہ بعض لڑکیوں نے شبِ اول کے خوف سے خودکشی کر لی۔ بعض دیوانی ہو گئی ہیں مگر یہ سب واقعات ان حالات میں پیش آتے ہیں۔ جہاں شوہر بے پرواہ اور ناواقف ہوتے ہیں یہ امر کہ لڑکیاں شادی کی عمر تک پہنچ جاتی ہیں اور

ان کو شادی کی حقیقت کا علم نہیں ہوتا اگر واقعات شہادت نہ دیتے اس کا ہرگز یقین نہ آتا۔ ایک اعلیٰ تعلیمیافتہ بیوی نے جن کے مجھ سے بے حد مراسم ہیں۔ اپنا واقعہ بیان کیا وہ کہتی ہے کہ میں نے اٹھارہ برس کی عمر میں کئی مہینے انتہائی فکر و پریشانی میں گزارے۔ کیونکہ ایک شخص نے میرا پیار لے لیا تھا۔ جس سے مجھ پر سخت خوف طاری ہو گیا کہ اب مجھے حمل کی دقتوں کا سامنا کرنا پڑیگا۔ ایک بی بی نے مجھ سے بیان کیا کہ مجھ کو ایک بوسے کا اتنا خوف غالب ہوا کہ کئی ماہ تک ایامِ حیض بھی رُکے رہے۔

جب ایسی لڑکیوں کی شادی ہوتی ہے تو خاوند کا فی الفور اپنے حقوق کا طالب ہونا زنا بالجبر کا مرتکب ہوتا ہے۔ ایسی عورت کو آئندہ پھر کسی قسم کا حظ حاصل نہیں ہوتا۔ کیونکہ مرد کی ہیبت اس کے دل پر مرتے دم تک غالب رہتی ہے۔

نسوانی خواہش

اگر ہم ایسا نقشہ تیار کریں جس میں اٹھائیس یوم کا زمانہ یکے بعد دیگرے دکھایا جائے اور ہر زمانہ کو بجائے خود ایک مدت خیال کریں تو سوال پیدا ہوگا کہ اس دوران میں تندرست عورت کب اور کے بار فطری خواہش محسوس کرتی ہے عورتوں کے جذباتی احساس کے بارے میں کچھ تذکرہ طبی علم الاجسام کی

کتابوں میں پایا جاتا ہے لیکن بالعموم ان کتب کے الفاظ اتنے
مبہم ہوتے ہیں کہ ان سے ہر شخص کو کچھ پتہ نہیں چلتا۔ مثلاً
گارسٹل اپنی کتاب علم الاجسام میں کہتا ہے۔ نسوانی خواہش کا
اوج عموماً ایام حیض سے قبل اور بعض اوقات ایام حیض کے اختتام
پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گارسٹل کے نزدیک
خواہش کا زمانہ جریان حیض کے زمانہ کے ساتھ شامل ہو
جاتا ہے۔

میں نے بڑے غور و خوض کے ساتھ یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ
اس بحث کے آغاز کا باعث کچھ تو افراد کا اختلاف ہے،
اور کچھ بالعموم عورتیں اس بحث سے دلچسپی نہیں رکھتیں اور
کچھ اسکی یہ بھی وجہ ہے کہ نسوانی امواج تموج میرے نزدیک
ہر نوجوان عورت میں ہوتی ہیں۔ یا ہونے والی ہیں۔ عارضی
اسباب کی بنا پر سست پڑ جاتی ہیں۔ اس بات کی میں نے
سعی بلیغ کی ہے۔ کہ فطری لہروں کو بے قاعدہ اور سطحی لہروں
سے علیحدہ کر دوں۔

تپ لرزہ کو دفع کرنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی ایک کاغذ پر تحریر کرکے مریض کے
بازو پہ بخار چڑھنے سے پیشتر باندھ دیا جائے تو فوراً اسی وقت
آرام آجاویگا اور مریض صحتیاب ہو جاویگا۔

۸۵۷	۸۶۰	۸۶۳	۸۵۰
۸۶۱	۸۵۱	۸۵۶	۸۶۱
۸۵۳	۸۶۵	۸۵۶	۸۵۵
۸۵۹	۸۸۲	۸۵۲	۸۶۴

دیگر۔ اگر مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پہ لکھ کر سر میں باندھ
دیا جاوے تو مریض فوراً تندرست ہو جاوے گا۔

۸۵۷	۸۶۰	۸۶۳	۸۵۰
۸۶۱	۸۵۱	۸۵۶	۸۶۱
۸۵۲	۸۵۵	۸۵۸	۸۵۵
۸۵۹	۸۵۲	۸۵۳	۸۶۴

آدھے سر کی درد دور کرنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پر لکھیں اور تازہ پانی سے دھو کر
نیم سر درد کے مریض کو صبح کے وقت پلا دیں فوراً صحت ہو جاویگا

خبتر یہ ہے۔

صلح		ہولوس
یامدوح	یابدوح	یابدوح

دیگر

اگر مندرجہ ذیل خبتر کو بھی کسی نیک وقت میں کاغذ پہ تحریر کریں اور مریض کے سر پہ باندھ دیا جائے تو فوراً آرام آجاوے گا۔ اور صحت کامل ہو جاوے گی۔ خبتر یہ ہے،

۱۶۳۷	۱۶۵۲	۱۶۴۷	۱۶۴۴
۱۶۴۸	۱۶۴۳	۱۶۳۸	۱۶۵۱
۱۶۲۲	۱۶۴۵	۱۶۸۲	۱۶۳۹
۱۶۵۳	۱۶۴۰	۱۶۴۱	۱۶۴۶

حمل کی حفاظت کرنے کا خبتر

اگر کسی عورت کا حمل بار بار گر جاتا ہو۔ تو حامل کو چاہیئے کہ ایام حمل میں مریض کی کمر میں باندھ دیوے جو کہ نیچے درج کیا گیا ہے پس اس بار حمل نہیں گرے گا اور امید ہو جائیگی کہ صبح و شام تک ضرور بچہ پیدا ہوگا۔ خبتر یہ ہے۔

۷۸۶

ادم	ادم	ادم	ادم
ادم	ادم	ادم	ادم
ادم	ادم	ادم	ادم
ادم	ادم	ادم	ادم

جبرہ کہ دفع کرنے کا خبتر

مندرجہ ذیل خبتر کو کسی کاغذ پہ تحریر کریں اور پھر وہ خبتر مریض کے گلے میں ڈال دیویں بہت جلد تندرستی ہو جاوے گی۔ خبتر یہ ہے

ع	ع	۹	۳
۲	مدر	ع	۱۵
۲ سر	سرد	رو	۱۷
علی	الہ	۱۸	بہ

اتری ہوئی ناف کے ٹھیک کرنے کا منتر

مندرجہ ذیل خبتر کسی کاغذ پہ لکھو۔ پھر اسکو اپنی کمر میں باندھ لو فوراً اتری ہوئی ناف درست ہو جائیگی۔ خبتر یہ ہے،

لر	ب	ج	د
ر	ذ	ا	گ
نما	در	۳	ص

ورم و گلے کی درد ہٹانے کا خبتر

اگر گلے میں ورم یا درد ہو جائے یا ان دونوں میں سے کوئی تکلیف ہو جائے تو مندرجہ ذیل خبتر کو کسی کاغذ پہ لکھ کر جہاں تکلیف ہوتی ہو

باندھ دیا جائے۔ فوراً درد و ورم کو آرام ہو جائے گا۔

جنتر یہ ہے:- وطل سوطل
سوطل وطل

گلٹی اور درد مٹانے کا جنتر

جہاں پر گلٹی اور درد وغیرہ ہوتی ہو۔ وہاں پہ مندرجہ ذیل جنتر لکھ کر باندھ دو تو فوراً آرام ہو جائیگا اور درد رفع ہو جائیگی

لعـــــے

جگر کی درد مٹانے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پہ تحریر کریں اور پھر پانی میں دھو کر مریض کو پلا دیں۔ چند دنوں تک درد کو بالکل آرام ہو جاویگا۔ اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہو گی۔ جنتر یہ ہے

۴۰۴	۳۹۲	۳۹۷	۴۰۲
۳۹۳	۲۰۷	۳۹۹	۳۹۶
۳۹۳	۴۰۷	۳۹۹	۳۹۶
۴۰۰	۳۹۵	۳۹۴	

جو اس طرح بھی ہو سکتا ہے کہ سورۃ الم نشرح پانی پہ اکیس بار دم کریں اور پھر مریض کو پلا دیں تو تمام تکلیف دور ہو جاوے گی۔

تسہیل ولادت سے محفوظ رہنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پہ لکھ کر حاملہ کی کمر میں باندھ دیا جائے پس اس طرح سے درد دور ہو گا اور اگر بچہ تندرست اور صحیح وسلامت پیدا ہو گا۔ اگر یہ جنتر لکھ کر بچے کے گلے میں باندھ دیویں تو بچہ بھی تکلیفوں سے بچا رہیگا۔ جنتر یہ ہے:

الٰہی بحرمت یکتجا بکھیلنا کشور خط شوش اردخط یولنی یوانس بوس

تپ لرزہ کو ہٹانے کا جنتر

اگر کسی آدمی کو تپ لرزہ آتا ہو تو مندرجہ ذیل جنتر کو تین دفعہ لکھیں اور پھر انہیں دھو کر مریض کو پلا دیں اور ایک جنتر مریض کے گلے میں باندھ دلیویں یا بازو پہ باندھ دیویں ایسا کرنے سے عامل کو دو تین دن میں آرام آ جائیگا۔ جنتر یہ ہے۔

میلا نا ہم بکرم ۳۱ الکم	ورط رت دار ۲۶۰ کو ملا	سلام علی ابراہیم ۷۰۷	لنا یا نار کونی بردا ۲۶۲
۴۰۷	۷۳۷	۱۲۳۰	۵۵۶
۷۳۸	۷۴۰۹	۸۴۲	۱۲۲۱
۲۴۹	۱۳۲۸	۷۳۹	۴۸۸

اندری کیا ہے؟

سمست سنسار کے پرانی ماتر کے ۱۰ اندریاں ہوتی ہیں اور وہ یہ ہیں کان، ناک، آنکھ، جیہوا، لنگ، گدا ہاتھ، پاؤں، توچا اور وانی۔ ان میں سے کان، توچا، نیتر، ناسکا اور جیہوا پانچ گیانے ندرے ہیں۔ باقی کی پانچ کیندریاں کہی جاتی ہیں اور ان دسوں اندریوں کے کاریے الگ الگ ہوتے ہیں جیسے کان کا وشے شبد، توچا کا اسپرش، نیتر کا روپ، جیہوا کا رس اور ناسکا کا گندھ، وانی کا بولنا، ہاتھوں کا دینا لینا، پاؤں کا چلنا، لنگ کا آنند، گدا کا مل تیاگ کرنا اتیادی ہے۔

آنند کیا ہے؟

جس وقت اندریوں کے گن کہے گئے ہیں اس وقت بتلایا گیا ہے کہ لنگیندری کا مکھیہ وشے ہی آنند ہے۔ اتا یوبہ اسپشٹ بھی ہے کہ لنگیندری کے ہی وشے میں آج سارا سنسار مہا آنند کا انوبھو کر رہا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ سرشٹی کا کاریے کرم چلانے کا بھی مکھیہ آدھار یہی اندریاں ہیں اور کوک شاستر جس کا مکھیہ وشے ہی آنند اور سکھ ہے ہمیں اس بات پر مجبور کرتا ہے کہ آنند اور سکھ کے مکھیہ کارن ان اندریوں پر ہی پورا پرکاش ڈال کر اپنے پاٹھکوں کو انکی پوری جانکاری کرا دیں اور بتلا دیں کہ سارا آنند اور سکھ انھیں اندریوں

پر نربھر ہے۔

یہ اندریاں استری اور پُرش دونوں ہی میں ودمان رہا کرتی ہیں۔ اور پرائے دو بھاگوں میں وبھکت رہتی ہیں واہیہ جن نیندری اور انترِیے جن نیندری۔ واہیہ جن نیندری جیسے لنگیندری اور بھگ اتیادی تتھا انترِیے جن نیندری جیسے شکراشے اور گربھاشے اتیادی اتیادی۔

واہیے جن نیندریوں کی ویاکھیا

سروپرتھم پُرشوں کی واہیہ جن نیندریہ لنگ پر ہی وچار پُوروک ایک درشٹی ڈالتے ہیں یہ وہی مکھیہ اندری ہے جس پر ساری سرشٹی کا دارومدار ہے سادھارن ریتی پر اس کا نام لنگیندری اتھوا موتیندری ہے ہم بھی آوشیکتا نسار انہیں دونوں ناموں سے سمبودھن کریں گے، اس کی دو اوستھائیں ہوا کرتی ہیں ایک سادھارن اور مرجھائی ہوئی اوستھا اور دوسری اُتّے جن اور سمبھوگ کے لئے تتھا اوستھا نرم تتھا مرجھائی ہوئی اوستھا میں اس کی لمبائی پرائے تین یا چار انچ تک ہوتی ہے تتھا موٹائی پیسہ بھر کے لگ بھگ تتھا اُتّے جت اوستھا میں اس کی لمبائی پرائے 5 سے 8 انچ تک ہو جاتی ہے اور موٹائی لگ بھگ 1 روپے کے برابر ہو جاتی ہے۔

لنگیندری تین شراؤں سے بندھی ہوتی ہے جن میں 2 تو سمانانتر ہوتی ہیں اور ایک سمانانتر شراؤں کے نیچے بیچوں بیچ میں ان کو انیکوں چھوٹی چھوٹی شراؤں کا سرا جال کسے رہتا ہے ان شراؤں کی لمبائی بھی لنگیندری کی لمبائی کے انوسار ہی ہوا کرتی ہے اور ان شراؤں کی لمبائی کا ٹھیک اندازہ لگانا اور بتلانا اسمبھو سا ہی پرتیت ہوتا ہے، کیوں کہ وہ شرائیں لچکیلی ہونے کے ساتھ ہی پولی بھی

بھرتی ہیں جو منی کی پرستتا تھا اُتاہ سے اُسی پرکار رکت ہشرت وایو سے بھر کر سہ رنط اور مضبوط ہو جاتی ہیں جس پرکار سائیکل یا موٹر کا پہیا ہوا بھر جانے پر سُدرڑھ اور مضبوط ہو جایا کرتا ہے۔ جب وایو دھکا دے دیکر ان کی شِراؤں میں پرویش کرتی ہے تب لِنگ کو ایک دم ٹائٹ سُدرڑھ اور سمبھوگ کرنے کے یوگیہ بنا دیتا ہے اور جب تک پراکرتِک ریتیا انُسار ویریے کو باہر نہیں کر دیتی اسی پرکار ٹائٹ اور سُدرڑھ بنے رہتے ہیں مگر جیسے ہی ویریے کو باہر کیا ویسے ہی وایو شِراؤں کو بھی خالی کرنے لگیں ساتھ ہی ساتھ سخت ہوا رکت بھی شِراؤں سے باہر ہونے لگا اور بات کی بات میں لنگیندری اتینت ہی شِتھل مُرجھائی ہوئی اور نرمی سی ہو جاتی ہے انھیں لمبی شِراؤں ہیں کی وہ سرا جو دونوں سمانانتر شِراؤں کے نیچے ہوتی ہے اُسی کے دوارا موتر تتھا ویریے بھی باہر ہوا کرتا ہے۔

اگر پُرشوں کے لنگیندری نہ ہو تو ویریے یونی میں پرویشٹ ہی نہ کیا جا سکے لنگیندری کا اگلا حصہ جس کا شاستریے نام مُنی ہے مگر پرچلت بھاشا میں اس کو سُپاری یا کھسکے کے نام سے پکارتے ہیں۔ اِسی مُنی اتھوا سُپاری کے اگر بھاگ میں موتر نالکا کا وہر دوار ہوتا ہے اور سمست مُنی کو لنگیندری کی باہری توچا ڈھکے رہتی ہے اور اِچھا انُسار ہی اس کو ڈھکتی اور کھولتی رہتی ہے اسی توچا کے اگر بھاگ کو مسلمانوں کے یہاں کٹا دیتے ہیں جس کو ختنہ کہتے ہیں اور اِس کیا دوارا اولاس پریہ مُسلمان کو وِشیا آنند تو وِشیہ ہی پراپت ہوتا ہے مگر مُنی سُدیو کے لئے آکرشت ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی تو بھیانک اور سنگھاتِک روگوں کا شکار بھی بنا دیتا ہے، مُنی کی جڑ کے پاس ایک گولا کار چھلا کی بھانتی ہوتا ہے جو مُنی اور لِنگیندری کو جکڑے رہا کرتا ہے تتھا لنگیندری کے جڑ کے پاس

اِدھر اُدھر آنتریہ گلٹیاں ہوتی ہیں جن میں وِدُت شکتی کے وِبے تار لگے رہتے ہیں کیوں کہ جیسے ہی دماغ کے اندر کام واسنا کا سنچار ہوتا ہے ویسے ہی وِدُت تار گلٹیوں کو سوچنا دیتے ہیں اور گلٹیاں پُھولنا آرمبھ ہو جاتی ہیں اور ان گلٹیوں کے اگل بغل تناؤ میں آجانے کے کارن لنگیندری کی جڑ پر ایک ولکشن دباؤ پڑتا ہے لنگیندری کا رکت اِدھر اُدھر سنچالت ہونے میں اَسمرتھ ہو جاتا ہے اور وہ لنگیندری میں ایکترت ہو کر اندری کو پُھلا کر سُدرڑھ اور ٹائٹ کر کے سمبھوگ شکتی کے یوگیہ بنا دیتا ہے اور یہ اُسی پرکار ہوتا ہے جس پرکار شریر کے کسی بھی انگ میں کسی حصے کو اگر ایک رسی سے کس کر باندھ دیا جاوے تو بندھے ہوئے استھان کے رکت کی چال رُک جاتی ہے اور پرینام سوروپ بندھے ہوئے انگ کی نسیں پُھول کر تن جاتی ہیں ٹھیک وہی دشا لنگیندری کی بھی ہو جاتی ہے کہ جیسے ہی گرنتھیوں کے پُھولنے سے اندری کا رکت سنچالن رُکا ویسے ہی اندری سُدرڑھ اور مضبوط ہوئی اور جیسے ہی میتھنوپرانت اِدھر اُدھر کی گرنتھیاں شتھل ہو گئیں ویسے ہی اندری میں شتھلتا آنے لگی اندری کے جڑ کے پاس ٹھیک اُس کے نیچے انڈکوش ہوتے ہیں۔

انڈکوش

لنگیندری کے ٹھیک نیچے کی اور ایک تھیلی سی لٹکتی رہتی ہے، جو دو بھاگوں میں وبھکت رہتی ہے اور اس کے پرتیک بھاگ میں ایک گولی سی پڑی رہتی ہے۔ اس تھیلی کی توچا اتینت ہی مُلائم اور کومل ہوتی ہے اور سردی پاکر سکڑ کر بالکل چھوٹی ہو جاتی ہے مگر گرمی پاکر پھیل جاتی ہے بس انھیں تھیلیوں کو انڈکوش اور گولیوں کو انڈ کہتے ہیں۔

دشمن کو سانپ سے کٹوانے کا طریق

ترکیب :۔ اس تصویر کو کاغذ پر لکھ کر اندر اٹن سے لکھا جاوے اپنے پاس رکھو اور جس وقت آپ کا جی چاہے۔ کہ دشمن کو ڈرانا ہے ۔ تو اس وقت یہ عمل کرو۔ کہ اس تعویذ کو جس نے نیچے دیئے ہوئے نقشہ کی نقل اتاری گئی ہے۔ سانپ کے بل پہ ڈال دو اور ڈالتے وقت اس دشمن کا نام بھی لے لینا چاہیئے تو اس کو سانپ کاٹے گا ۔ اگر کاٹے گا نہیں تو یہ ضروری ہے کہ دشمن ڈر جائے گا۔

٦٠٠	١١٠٠	٥٠٠	٤٠٠
٦٠٠	٣٠٠	٥٠٠	١٢٠٠
٧٠٠	١٠٠	٨٠٠	١٠٠
٧٠٠	٢٠٠	٨٠٠	٩٠٠

ہر ایک کو اپنے پر مہربان کرنے کا طریقہ

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی سفید کاغذ پہ لکھو اور بعد میں اس کو سفید موم سے کر اس میں لپیٹ دو بعد ازاں اسکو داہنے بازو پہ باندھ دیا جائے یا گلے میں لٹکا دیا جائے ۔ پھر کیا ہوگا۔ جس وقت کسی بادشاہ یا راجہ یا کسی ایسے آدمی کے پاس جو کہ ظالم ہو جاوے وہ بھی اس پہ مہربان ہو جائے گا ۔ اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہونے پائیگی اگر فرض کیا کہ شیر سے مقابلہ ہو گیا تو شیر کو بھی شکست دے گا

ساتھ اس کے ہر جگہ پر عزت اور نام مشہور ہوگا۔ جنتر یہ ہے

١	٢٠٧٣	٦	٣٠٨٩	١١	٣٠٨٥	٨	٣٠٨١
١٢	٣٠٨٦	٧	٣٠٨٠	٢	٣٠٧٥	٣	٣٠٨٨
٨	٣٠٧٩	٩	٣٠٨٤	١٦	٣٠٩١	٣	٣٠٧٦
١٥	٣٠٩٠	٤	٣٠٧٤	٥	٣٠٧٨	١٠	٣٠٨٢

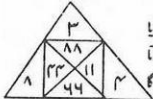
چوری شناخت کرنے کا طریقہ

اگر چور کو پہچاننا ہو تو ایک بدھنی کوری لے آویں اور دو آدمی آپس میں بالمقابل بیٹھ جاویں اور بدھنی کو پر ماتما کا نام لیتے ہوئے پکڑ لیں اور پھر جن لوگوں پر چوری کا شک ہو۔ ان کے نام کسی علیحدہ کاغذ پر تحریر کریں۔ پھر ایک ایک پرچی کو باری باری سے اس مذکورہ بالا بدھنی میں ڈالتے جاویں جب اس سے تمام پرچیاں بدھنی میں ڈالی جاویں کی تو ان لوگوں میں جن کے نام کی پرچیاں ڈالی گئی ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی چور ہو گا تو ان کے نام بدھنی گھومتی جاوے گی۔ جس وقت ان کے نام کی پرچی ڈالنے لگیں گے اگر وہ در حقیقت چور ہو گا تو بدھنی اپنے گرد گھومتی جاوے گی۔

مَداری کو پچھاڑنے کا منتر

اوم نموگدادھاری ہومنٹ دیر۔ سوامی کا تج بیری کا شریر۔ اور ست چکر ماتو کالکا چلایا چلو۔ بیرَی نہ تھیر میں کریسوں۔ تیرے جیو کی مرات میں نہ ڈروں۔ نہ ڈروں۔ تیرے گرُو پور سے ماروں۔ تجھے ایک ہی تیر سے۔ میرا مارا ایسا گھومے جیسے ڈنگی سرپ کی لہر پڑے۔ تو بے بیرت ماروں بان۔ پھیر چلے تو گرد گورکھ ناتھ کی آن۔ دُہائی میرے گرو کی دُہائی۔ پھرُو منتر ایشور واچ۔

ترکیب:۔ اُڑد کے دانوں پر سات بار منتر پڑھکر مارے تو مداری بیہوش ہو کر گرے۔

مَداری کو پچھاڑنے کا جنتر

۳
۸۸
۴۴ ۱۱
۸ ۶۶ ۴

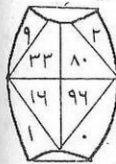
اس جنتر کو سات پیپل کے پتوں پر لکھ کر ببوُل یا کیکر کے کانٹوں میں ساتوں پتوں کو پرو کر جہاں کھیل ہوتا ہو چھوڑ دے۔ تو مداری فوراً چکر کھا کر زمین پر گر پڑے گا۔ پتے کانٹوں میں سے نکال دینے سے پھر ٹھیک ہو جائے گا۔

بیوپار بڑھانے کا جنتر

۹	۷۲	۸	۸
۸	۹	۷	۶۲
۷۷	۲۷	۸	۱
۷	۵	۷۹	۷۴

اس جنتر کو دیوالی کے دن مہالکشمی کا پوجن کر لال چندن سے دوکان یا بیٹھنے کی جگہ پہ لکھے تو بیوپار میں بڑھوتری ہو

(2) اس جنتر کو شبھ گھڑی میں سگندھ سے بھوجپتر پر لکھ کر دوکان کی تجوری یا غلہ میں رکھ دے۔ تو بیوپار ضرور بڑھے۔

ڈھول پھُوٹنے کا جنتر

(1) اس جنتر کو دیوالی یا چندر گرہن کی رات کو خرگوش کی کھال پر کوئلے سے لکھے۔ اور جس جگہ ڈھول بجتا ہو۔ اس جگہ چھوڑ آوے تو ڈھول پھوٹے۔

(2) سوکھے ہوئے چمڑے پر تالاب کی مٹی سے لکھ کر بجتی ہوئی ڈھول کے سامنے لے جا کر دکھاوے تو ڈھول پھوٹ جاوے۔

مست ہونے کا جنتر

(1) اس جنتر کو سواتی نکشتر میں سُوری کے دُودھ سے بھوج پتر پر لکھ کر مرد اپنی کمر سے باندھے۔ اور عورت کے پاس جائے تو مست ہو۔

(2) اس جنتر کو کوئلہ سے ٹھیکرے پر لکھ کر دُودھ کے ساتھ جادو۔ پھر صبح نکال کر اسے پیس ڈالو۔ آٹے میں ملا کر روٹی کھانے سے مرد مست ہو جائے۔

دُشمنی کرانے کا جنتر

۵	۴۵	۱	۲۴
۸۰	۷۰	۵۸	۷۵
۶۴	۵۸	۲۶	۴
۵	۹	۳۲	۷۵

(1) اس جنتر کو کاغذ پر لکھ کر جن دو آدمیوں کے درمیان جھگڑا کرانا ہو۔ ان کے

رہنے کی جگہ میں گاڑ دے۔ تو وہ دونوں لڑنے لگیں گے۔

(2) اس جنتر کو گدھے کی لید سے کاغذ پر لکھے۔ اور جس کے گھر جھگڑا کرانا ہو۔ اس کے ہاں ڈال آوے۔ تو ضرور آپس میں جھگڑا ہو۔

مسان کا جنتر

۵۶	۵۷	۶	۹
۶	۹	۴۵	۵۳
۷۶	۳۶	۹	۸
۷	۵	۷۵	۵۴

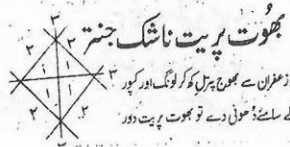
(1) اس جنتر کو کاغذ پر لکھ کر گلے میں باندھے تو مسان نہ ستاوے۔

(2) اس جنتر کو سمشان کی مٹی سے کاغذ پر لکھے۔ اور پیلے کپڑے میں رکھ کر تعویز بناوے۔ پھر جس مریض کے بازو میں باندھے تو مسان نہ رہے۔

تجاری بخار کا جنتر

(1) اس جنتر کو بروز اتوار اسگندھ سے لکھ کر باندھے تو بخار چھوٹے۔

(2) اس جنتر کو کمہار کے چاک کی مٹی سے کاغذ پر لکھ کر مریض سے کسی کوئیں کے اندر ڈلوادے۔ تو مریض تندرست ہو جائے۔

بھُوت پریت ناشک جنتر

اس جنتر کو زعفران سے بھوج پتر پر لکھ کر لونگ اور کپور کے ساتھ مریض کے سامنے دُھونی دے تو بھوت پریت دور ہو جائے

شترو ناشک منتر

اوم ہریں کلیں اَے لی بھوگ بروا بھیروی ماتگی ترلوک وَش مانیہ سُواہا۔
ترکیب۔ اِس منتر کا ایک ہزار جاپ کرے۔ گوروچن اور مینسل کا تِلک لگا کر شترو کے پاس جاوے اور من ہی سات بار اس منتر کو پڑھ کر ہر بار ایک اُڑد دانے پر پھونک دے۔ پھر اِن ساتوں اُڑد کے دانوں کو دشمن پر پھینک دے تو یا تو وہ دشمن ہمارے بس میں ہو جائے گا یا پھر بیمار ہو کر وہ چارپائی پر ہی پڑا رہے گا۔

بُخار ناشک جنتر

رسادھیہ نام ر

ترکیب۔ اِس جنتر کو شمشان میں بیٹھ کر کاپی کے اوپر دھتورے کے رس سے لکھیں اور کرشن پکش یا اندھیرے پاک کی اشٹمی کی رات میں دھوپ وغیرہ دکھا کر پوجن کریں۔ پھر اس جنتر کو کسی ایکانت جگہ میں لے جا کر زمین میں گاڑ دیں۔ بخار چھوٹ جائے گا۔

آنکھ دُکھنے کا منتر

اوم نمو جھلمل زہر تلی تلائی۔ آستاچل پروت سے آئی جہاں جا بیٹھا ہو منتا جائی۔ چھوٹے نہ پاکے۔ کرے نہ پیرا۔ جتی ہنومنت تُھاکے ہیڑا۔
ترکیب۔ نیم کی ڈالی سے سات بار جھاڑیئے۔ اور ساتھ ہی منتر پڑھتے جائیں۔

کان کا دَرد دُور کرنے کا جنتر

اُدنک نک پہاڑ دھانور دھاز پردیش کر بار ڈار پات پات جھار جھار مار مار ہنکار رشبد سانچا۔
ترکیب۔ سانپ کی بانبی کی رج یا مٹی سے اکیس بار اس منتر کو پڑھ کر جھارے دیوے۔ رج کو کان سے لگا دے اور نیم کی ڈالی سے ہر بار منتر پڑھ کر کان جھارتا رہے تو جلدی ہی کان کا درد دُور ہوں۔

موہنی جنتر

اس جنتر کو اشٹ دھاتو کی قلم سے خرگوش یا بھیڑیئے کی لہو سے بھوج پتر پر لکھے اور چاندی کے تعویذ میں بند کر کے داہنی بازو میں باندھے تو وشی کرن ہو۔

بھُوک نہ لگنے کا منتر

اوم گجا دردیاں اُمن کھو سکھ ماس دھل تو ہی آہوم آہوم
ترکیب۔ اگر چرگوی کا پھل اِس منتر کو پڑھ کر کھالے تو قطعی بھوک نہ لگے۔

آنکھ دُکھنے کا منتر

اوم اَگالی گگالی اتال تیال گرو مرداَ دار کنار فٹ فٹ اُنکٹ ہوں ٹھ ٹھا۔
ترکیب۔ برودزا توار نیم کی پتی سے جھاڑے اور اکیس بار منتر جپے تو آنکھ کی بادھا دور

ہو۔

چسنی کے نقصانات

عام مائیں بچوں کو دودھ پلانے کے بعد ان کے منہ میں چسنی دے دیتی ہیں مدنظر رکھنا چاہیئے کہ بچہ کو دودھ ہضم کرنے کی ضرورت ہے چسنی کے لعاب دہن جو ہاضمہ ہے) باہر بہتا ہے اس لئے دودھ دیر سے ہضم ہوتا ہے اور بچہ کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے علاوہ ازیں چسنی کے زیادہ استعمال سے تالو کی ہڈی کا اگلا حصہ زیادہ ابھر آتا ہے جیسے بچے کا خوبصورت چہرہ بدنما ہو جاتا ہے۔ چسنی اگر گندی رہتی ہے اس پر لعاب دہن جم جاتا ہے اور جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو بچے کی صحت کے لئے سخت نقصان دہ ہے سمجھدار ماں کو چاہیئے کہ وہ ہرگز بچے کے ہاتھ میں چسنی نہ دیں

لباس اور جسم کی صفائی

بچوں کا موسم کے لحاظ سے روزانہ گرم یا سرد پانی سے غسل کرنا چاہیئے لباس نہایت صاف اور ڈھیلا ہونا چاہیئے سردیوں میں بچوں کو جرابیں پہنا کر رکھیں پاؤں گرم رہیں عام گھروں میں بچوں کو کپڑوں کا خاص خیال نہیں رکھا جاتا والدین کی اس غفلت سے بچوں کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے بچوں کے لباس کو پیشاب اور پاخانے صاف رکھیں اور وہ بھیگا ہوا بھی نہیں ہونا چاہیئے

عورت کا سب سے بڑا فرض

عورت کو پیدا کرنے سے قدرت کا منشا یہ ہے کہ وہ فرائض مادری انجام دے اس منشائے قدرت کے علاوہ ویسا بھی دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ مادرانہ

فرائض کی قدر و قیمت بہت زیادہ ہے پیدائش سے دنیا قائم ہے اگر پیدائش کا سلسلہ ٹوٹ جائے تو دنیا کا خاتمہ ہو جائے لیکن عورت کی زندگی کا مقصد یہیں پر ختم نہیں ہو جاتا بلکہ بچہ کی پیدائش کے بعد عورت کے حقیقی فرائض کا دور شروع ہوتا ہے بچے کی پرورش۔ عورت کا سب سے بڑا فرض ہے پرورش کے صرف یہ معنی نہیں کہ بچے کو پیٹ بھر کر دودھ پلادیا نفیس لباس پہنا دیا بلکہ بچے کے دل و دماغ کی پرورش کی جائے اس کے اخلاق پر پرورش کی جائے اس کے اعلیٰ جذبات کو نشوونما دی جائے بچے کی زندگی ایک سادہ کتاب کی مانند ہے اس پر اپنی مرضی کے مطابق نقش ونگار بنانا ماں کا فرض ہے ماں اگر چاہے تو بدنقوش سے اس کتاب زندگی کو بدنما بنا سکتی ہے اگر وہ چاہے تو اپنی مرصع کاریوں سے دلفریب بھی بچہ کی آئندہ قسمت اس کے ماں کے ہاتھ میں ہوتی ہے اور چونکہ قوم افراد سے بنتی ہے اس لئے دوسرے الفاظ میں یوں کہنا چاہیئے کہ قوموں کی قسمت عورت کے ہاتھوں میں ہے قوم کا بنانا بگاڑنا عورت کا کام ہے جو عورت اپنے بچے کو اچھی تربیت دیتی ہے وہ اپنی زندگی میں کامیاب ہے اور اس کی زندگی کا مقصد پورا ہو گیا۔ لیکن اگر بچے کو نیک تربیت نہ دے سکے تو اس کے یہ معنی ہیں کہ اس نے اپنے بچہ کو ہی ستیاناس نہیں کیا بلکہ آئندہ پیدا ہونیوالی نسل کو بھی تباہ کر دیا اس نے اپنے فرض کو جو قدرت نے اس پر عائد کیا ادا نہیں کیا

دنیا صرف عورت کی وجہ سے روشن ہے اگر عورت کا وجود نہ ہوتا تو دنیا آج سنسان ہوتی ملک عورت سے صرف یہ چاہتا ہے کہ وہ اس کے لئے بہترین فرزند پیدا کرے ملک کے مستقبل کو شاندار بنانا صرف عورت کے ہاتھ میں ہے۔

راجہ وشی کرن جنتر

۱۰	۶۰	۶۰	۱۰
۹۰	۱۲	۱۳	۸۰
۳۵	۷۰	۷۰	۴۰

اس جنتر کو اشٹ گندھ اور تلسی کی قلم سے سفید پیپل کے پتے پر لکھ کر سونے کے تعویذ میں مڈھے اور داہنے بازو میں باندھ کر راج دربار میں جاوے تو دیکھتے ہی راجہ وشی بھوت ہو کر عزت سے پیش آوے۔

(۲) پُشیہ نچھتر میں اتوار کے دن سہدیئ کو اکھاڑ لاوے اور سائے میں سکھالے پھر پان میں رکھ کر اس جنتر کے ساتھ چھوا کر جس آدمی یا عورت کو کھلائے۔ وہ وش میں ہو۔

وشی کرن جنتر

-	۶	۲۱	۷
۲۴	۸	۹	۴۲
۲	۱	۷	۸۹

اس جنتر کا نام چِنتامنی ہے۔ اس کو چندن اور سیندور سے بھوج پتر پر لکھ کر ماتھے پر رکھے تو تاثیر نہیں لگے اور کیسر کستوری سے لکھے تو سب کام سدھ ہوں۔

(۲) اس جنتر کو کیسر کستوری سے کسی سفید کپڑے پر لکھ کر بتی بنا دے۔ اور گھی کے دیپک میں رکھ کر اُسے جلاوے پھر اُس کی راکھ جسے کھلادے وہ بس میں ہو۔

راجہ یا حاکم وشی کرن جنتر

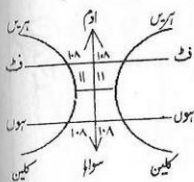
۲
۶ ۹ ۳ ۲۱
۳ ۹ ۱۰
۵۱

اس جنتر کو اکیس دن تک کاغذ پر لکھ کر اور آٹے میں رکھے پھر روٹی بنا کر کالے کُتے کو کھلادے اور بائیسویں دن کی روٹی کو جلا کر اُس کی راکھ ماتھے پر لگا۔ پھر جس کے سامنے جاوے۔ وہ ضرور اُس کے وش میں ہو جاوے۔

راجہ وشی کرن جنتر

سورج گرہن کے دن زعفران اور مشک کپل گائے کے دودھ میں گھول کرانار کی قلم سے بھوج پتر پر لکھے در ودھی پورو ک ہون پُو جا کر کے داہنی بھجا پر باندھے اور اسی سیاہی کا تلک ماتھے پر لگادے۔ اور یہ دھیان رہے کہ جنتر چاندی کے تعویز میں منڈھوا کر بازو پر باندھے۔ پھر راج دربار میں جاوے تو عزت پاوے۔

ہریں — ادم — ہریں
فٹ — ۱۰۸ — ۱۰۸ — فٹ
۱۱ — ۱۱
ہوں — ۱۰۸ — ۱۰۸ — ہوں
کلین — سواہا — کلین

راجہ وشی کرن منتر

اوم دُھون ہین ہین دھادھالو جنت وردت دَ باجان کمتاوہ ماتگی مہان اماں انگمچھ چھ

ترکیب:۔ سفید ریشمی کپڑے پہن کر موتی کی مالا سے جپ کرے۔ سفید دُرگا اور کامنی کے پھول کی اُگنے آہوتی دے تو راجہ سادھک کے وش ہو کر من چاہا کام کرے۔

ویشیہ وشی کرن

اوم کنک کائنی، اٹھا پاٹھ شول راجہ پانچال پانچال اوں یاں ریاں یاں یاں نٹ سواہا۔
ترکیب:۔ بیل۔کے پیڑ کے نیچے کالے مرگ چرماسن پر بیٹھ کر۔ سفید کانسی کے پھول بیل پتر لے کر منتر پڑھ پڑھ کر اگنی سے آہوتی دے۔ جس ویشیہ کا من میں دھیان کرے۔

فوراً وش میں ہو۔

دُشمن پر فتح حاصل کرنا

اگر تمہارا دشمن بہت بلوان ہے۔ اور کسی طرح تمہارے قبضے میں نہیں آتا نیچے کا منتر پڑھ کر ایک کٹوری آگ کا دودھ راستے میں رکھ دے۔ دشمن اگلے روز سے ہی بے چین ہو جائے گا۔

دیگر دُشمن ہرانے کا منتر

مندرجہ ذیل منتر کو دشمن پر ایک سو آٹھ بار پڑھ کر پھینکے تو دشمن کا دمن ہو کر شرطیہ تمہاری جیت ہوگی۔ ایسا نشچے کر کے جاننا چاہیے۔
منتر یہ ہے۔ اوم شتر دُمنم ہوں فٹ سواہا۔
بعد ازاں ایک کنکری اٹھا کر منتر پڑھے اور دشمن کی طرف پھینک کر مارے۔

مسان جگانے کا منتر

اوم ہی کی کلکیل کپر دلی کٹ مری۔ آڈمبری۔ ہنکار۔ بکار تھ۔
ترکیب:۔ اتوار کے دن نیم کی ٹہنی سے جھاڑے تو پریت کی بادھا دور ہو

پشو کا دودھ بڑھے

اوم جل بل تھل۔ تھالہ بائی اوبال ہ۔
ترکیب:۔ منتر پڑھ کر سات بار اطلی کی لکڑی پر پھونکے اور اس لکڑی کو جلا کر اس کی آنچ میں گوگل رکھ کر تھن سینک دے تو پشو کا دودھ بڑھے۔

کی قدروقیمت کو سمجھیں تو وہ کبھی کمزوری کا شکار نہ ہوں۔

جو لوگ بچپن میں بے اعتدالیوں سے منی کو ضائع نہیں کرتے اور پرہیزگاری
کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کے جسم میں جو منی پیدا ہوتی ہے وہ منی دوبارہ جزو
بدن بن جاتی ہے جس سے اعضا کو قوت حاصل ہوتی ہے جسم مضبوط ہو جاتا
ہے چہرے پر رونق آ جاتی ہے۔ منی انسانی جسم میں سب سے زیادہ قیمتی جوہر
ہے۔ خدا نے مرد عورت میں جو جذبہ پیدا کیا ہے اس کا اصلی مقصد اولاد پیدا
کرنا ہے۔ حمل کے بعد مرد کو عورت کے قریب نہیں جانا چاہئے۔ لیکن ہمارے
نوجوان جو کچھ کرتے ہیں لفظوں میں بیان نہیں کیا جا سکتا۔

کثرتِ جماع سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے، حافظہ کی طاقت کم اور آنکھوں
میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض، جریان، سُرعتِ انزال وغیرہ امراض
دباتی ہیں اور قوتِ باہ میں کمزوری آ جاتی ہے۔ قدرتی اصول یہ ہے کہ جس چیز
سے بھی اعتدال سے بڑھ کر کام لیا جائے وہ خراب ہو جاتی ہے۔ اگر معدہ
سے زیادہ کام لیا جائے اور وقت بے وقت انسان کھاتا رہے تو معدہ کمزور
ہو جاتا ہے اور قوت ہاضمہ میں فرق آ جاتا ہے۔ دودھ کتنی بڑی نعمت ہے
لیکن زیادہ مقدار میں پینے سے مروڑ لگ جاتے ہیں اور معدہ میں فتور پڑ جاتا ہے
اسی طرح جس عضو سے زیادہ کام لیا جائے تو اس کا کمزور پڑ جانا قدرتی امر
ہے۔ چنانچہ کثرت جماع کرنے والوں میں قوت باہ کم ہو جاتی ہے۔ دردِ سر

اور درد کمر، سر چکرانا، ضعف اعضا، ضعف بصارت، رقت منی، دائمی قبض، نزلہ،
زکام، کمزوری، پژمردگی اور چہرے کی بے رونقی، کون کون سے امراض ہیں
جو لاحق نہیں ہوتے۔

تعمیر بدن کے لیے منی بہترین چیز ہے۔ ہمارے بدن کے اجزا اٹھنے
بیٹھنے، محنت مشقت اور کام کرنے سے تحلیل ہوتے ہیں۔ جو کمی ہمارے جسم میں
آتی ہے وہ غذا سے پوری ہوتی ہے۔ غذا سے خون بنتا ہے اور خون سے
منی پیدا ہوتی ہے۔ سائنس دانوں نے ثابت کیا ہے کہ خون کے ۸۰ قطرے
سے منی کا ایک قطرہ بنتا ہے۔ خون اور منی تحلیل شدہ اعضا کی جگہ لیتی ہے
جو لوگ کثرت سے منی خارج کرتے ہیں ان کے جسم میں اعضا کا جو حصہ تحلیل ہو
جاتا ہے اس کی قائم مقام کوئی چیز نہیں ہوتی ہے۔ اس کا لازمی اور قدرتی
نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بدن دن بہ دن لاغر ہوتا جاتا ہے اور اعضا غذا نہ ملنے کی
وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں اور اگر اسی طرح بدن تحلیل ہوتا رہے۔ اس کی تلافی
کا انتظام مہربان قدرت نے نہ رکھا ہو تو انسان چند دنوں میں ہلاک ہو جائے۔

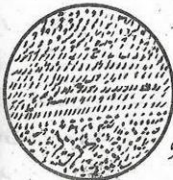
جو لوگ کثرت سے منی ضائع کرتے ہیں ان کے اعصاب کمزور ہو جاتے
ہیں۔ اعصاب کی کمزوری سے دل و دماغ پر بے حد اثر پڑتا ہے۔ دماغ کمزور
اور ناکارہ ہو جاتا ہے۔ حافظہ جواب دے دیتا ہے۔ ذہن کند ہو جاتا ہے
سر میں چکر اور آنکھوں میں اندھیرا سا رہتا ہے۔ دماغ کی کمزوری سے زکام نزلہ

نظر کی کمزوری وغیرہ بہت سے امراض ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھیے! منی خون کا عطر ہے جس طرح سیروں دودھ میں سے تولوں کی مقدار میں مکھن نکلتا ہے۔ اسی کی بدولت انسانی زندگی قائم ہے۔ اسی کی بدولت سخت سے سخت کام آسانی سے ہو جاتے ہیں اور ہم میں محنت و مشقت کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ منی کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اس کی حفاظت نہ کرنے والوں کو کون سی بیماری ہے جو نہیں ہوتی۔

ایک مرتبہ کے فعل جماع سے خالص خون کے قریباً آٹھ سو قطرے ضائع ہوتے ہیں اور وہ اس طرح کہ خون کے قریباً ۸۰ قطروں سے منی کا ایک قطرہ بنتا ہے اور ایک وقت کے انزال میں منی کے قریباً دس قطرے نکلتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ خالص خون کے قریباً ۸۰۰ قطرے ضائع ہوتے ہیں۔

دیکھنے میں منی دودھیا رنگ، گاڑھی اور لیسدار ہوتی ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کی بو آتی ہے۔

ایک انزال میں تقریباً ڈیڑھ دو ڈرام کی مقدار میں منی خارج ہوتی ہے منی میں جراثیم ہوتے ہیں جو ہر ایک جاندار کی

منی کا قطرہ

منی میں پائے جاتے ہیں۔ ایک بار کے انزال میں دو سو ملین (ایک ملین دس لاکھ کے برابر ہوتا ہے) جراثیم منی خارج ہوتے ہیں۔ جو خارج ہونے کے بعد دو دن تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ بعض طبیبوں نے لکھا ہے کہ حیوانات کی میں چار دن تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ان کو زیادہ سردی اور ترش ماحول سے محفوظ رکھا جائے۔ منی کے ایک قطرے کو خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ہر ایک قطرے میں ایک نئی دنیا آباد ہے۔ بے شمار حیواناتِ منی اس ایک قطرے میں نظر آتے ہیں جو ادھر سے اُدھر حرکتیں کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ جراثیم منی دم دار کیڑے کی مانند ہوتے ہیں۔ جیسا کہ اُوپر کی تصویر میں دکھایا گیا ہے ان کی دُم پتلی اور سر موٹے ہوتے ہیں۔ یہ کیڑے لمبائی میں ۱/۵۰۰ انچ تک ہوتے ہیں۔ ان کیڑوں کی خاصیت یہ ہے کہ بوقت انزال عورت کے رحم میں پہنچ کر عورت کے انڈے سے ملاپ ہو کر حمل ٹھہر سکتا ہے۔ حیواناتِ منی عورت کے رحم میں کئی گھنٹے زندہ رہ سکتے ہیں۔ بعض اوقات فوراً ہی زنانہ انڈے سے ملاپ ہو کر حمل ٹھہر جاتا ہے اور بعض اوقات کئی گھنٹے بعد قیامِ حمل ہوتا ہے۔

کمزور منی کے کیڑے کمزور ہوتے ہیں اور وہ آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہیں۔ طاقتور منی کے کیڑے تیز رفتار ہوتے ہیں اور ان میں حمل کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ تندرست اور طاقتور اولاد کے خواہش مندوں کو اپنی منی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ کثرت جماع سے منی کمزور ہوتی ہے اور کمزور منی سے اول تو

حمل کا پاپانا مشکل ہوتا ہے اور اگر حمل ٹھہر ہو بھی جائے تو کمزور، بد شکل اور دائم المریض بچہ پیدا ہوتا ہے۔ جس کی زندگی بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ بوڑھے آدمی کی منی میں حیوانات منی کم ہو جاتے ہیں یا بالکل نہیں رہتے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑھاپے میں انسان اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔

جو جوان عمر بھر لطف اٹھانا چاہتے ہیں وہ جوانی کی قدر کریں۔ بے اعتدالیوں سے جس کی جوانی بچی رہے گی اس کا بڑھاپا ٹھیک گذرے گا۔ یعنی جو شخص کہ بے اعتدالیوں سے پرہیز کرے گا وہ بڑھاپے میں سکھی رہے گا۔

کے درمیان محبت ہو جائے گی۔

جنتر یہ ہے

۳۵۳۱	۳۵۱۸	۳۵۱۵
۳۵۱۶	نام محبوب	۳۵۴۰
۳۵۱۹	۳۵۳۳	۳۵۱۷

مطلوب کو تابع کرنے کا منتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی اچھے سفید کاغذ پر تحریر کرو اور بعد ازاں اس کو آگ میں جلا دو ایسا کرنے سے مطلوب خود بخود محبت میں بیقرار ہو کر حاضر ہوگا۔ اور تمام عمر آپکی خدمت کریگا یہ یاد رہے کہ کسی برے خیال سے یہ جنتر نہ کیا جائے ایسا نہ ہو کر آپکی محنت اکارت جائے:

عص عص	۲عص	عص
۸عص	عص عص	عص
۱عط	۶عص	۵عص

ایک جنتر ذیل میں تحریر کیا جاتا ہے مگر اسکو ایک طریقہ سے سدھ کیا جاتا ہے پہلے پہلے اسکو کسی کاغذ پر تحریر کیا جائے پھر اسکو دھو کر مطلوب کو پلایا جائے یہ عمل کرنے سے پہلے یہ ہدایت ضروری ہے لکھنے سے پہلے چند مرتبہ یا شفیع پڑھ کر کاغذ پر دم کرے۔ مطلوب حاضر ہو کر حکم بجا لائے گا۔

فلجح	ظجح

مندرجہ ذیل منتر کاغذ پر تحریر کر دو۔ مطلوب کو گھول کر شربت کے ذریعہ پلا دیں۔ مطلوب حاضر ہو کر بہت محبت کریگا۔ جنتر دوسری طرف درج کیا گیا ہے۔

۹	۱۲	۱۵	۲
۱۴	۳	۸	۱۳
۴۰	۱۷	۱۰	۷
۱۱	۶	۵	۱۶

مندرجہ ذیل جنتر کو سفید اور اچھے کاغذ پر تحریر کرو۔ پھر اسکی ایک بتی بنالو بتی بنانے کے بعد ایک چراغ میں ڈالو اور چراغ میں تلوں کا تیل ڈال کر بتی کو روشن کرو۔ اور چراغ میں تلوں کا تیل ڈال کر بتی کو روشن کرو اور چراغ کا منہ مطلوب کے گھر کی طرف کرو۔ مطلوب حاضر ہو کر اظہارِ محبت کریگا اور کبھی بھی تم سے بیوفائی کرنے کا خیال دل میں نہ لائے گا۔ جنتر یہ ہے

۵۸۲۴۴	۵۸۳۳	۵۸۲۵۰
۵۸۲۴۹	۵۸۲۴۷	۵۸۲۳۵
۵۸۲۴۲	۵۸۲۵۱	۵۸۲۴۶

بیوی اور خاوند میں محبت بڑھانے کے جنتر

مندرجہ ذیل منتر کو کسی کاغذ پر تحریر کرو اور ایک منتر شوہر کے بازو پر باندھا جائے اور دوسرا منتر عورت کے بازو پر باندھ دیا جائے اس طرح شوہر اور بیوی میں محبت ترقی کریگی۔ جنتر یہ ہے

۶	۷	۳
۱	ع	۹
۸	۴	۳

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پر لکھ کر زمین میں دبا دیا جاوے اور جنتر پر مطلوب طالب کا نام تحریر کر دیا جائے پھر طالب و مطلوب میں محبت ہو جائے گی جو کہ دونوں کی زندگی کو ٹھیک طریقہ پر چلا کر پرسکون بنا دے گی۔ جنتر اگلے صفحہ پر دیکھیں

۸ ۱ ۶	۳ ۵ ۷	۴ ۹ ۲	الحب فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں	۶ ۱ ۸	۷ ۵ ۳	۲ ۹ ۴

اگر مندرجہ ذیل جنتر کو لکھ کر آگ میں ڈالا جائے تو محبت کی زیادتی ہو

۲ ۹ ۴	۷ ۵ ۳	۱ ۱ ۸	الحب فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں	۴ ۹ ۲	۳ ۵ ۷	۸ ۱ ۶

مطلوب کیلئے حرف الف کو جس وقت کہ قمر برج حمل میں ہو اس وقت سینہ کی تختی پر لکھے اور اسکو گلے میں ڈال دے جنتر یہ ہے

۸	۱	۵۶	۷۹
۸	۰	۲	۸۴
۸	۵۰	۷۸	۸۳

مندرجہ ذیل جنتر کو جب قمر برج دلو میں طلوع ہو اس وقت اسکے نشان کو گدھے کی کھال پر تحریر کر کے اپنے پاس رکھے اس طرح محبت بڑھیگی اور طالب و مطلوب دونوں خوش رہینگے

۲	۳۳	۲۳۸	۲۳۱
۲	۱۳۲	۲۳۴	۲۳۶
۲	۳۷	۲۳۰	۲۳۵
۲	۱۸	۲۴۱	۲۴۵

ان حروف کو مرغی کے انڈے پر لکھو مگر اس وقت لکھو جبکہ قمر برج جوزا میں طلوع ہو ایسا کرنے سے طالب اور مطلوب میں محبت کا جذبہ پیدا ہو جائیگا جس سے کہ دونوں اپنی زندگی آرام سے بسر کریں گے۔ جنتر یہ ہے۔

حروف عین کو کسی تانبے کی تختی پر لکھو اور پھر اسکو اپنے پاس

۷۸۶

۱۳۰	۱۳۵	۱۲۸
۱۲۱	۳۱	۱۳۳
۱۳۴	۱۲۷	۱۳۲

رکھو لیکن یہ اس وقت لکھو کر جب قمر برج اسد میں طلوع ہوا گر نہ کیا گیا تو منتر کے سدھ ہونے کی کوئی امید نہ ہوگی اور آپ کی تمام محنت بے فائدہ جائے گی منتر پچھلے صفحہ پر ہے۔

حرف میم کو گنے کی گنڈیری یا گنے کے ٹکڑے پر تحریر کرے اور ٹکڑے یا گنڈیری کو مطلوب کو کھلائے۔ اس طرح سے بھی محبت جوش مارے گی اور مطلوب اظہارِ محبت کرے گا۔

سامنے کے جنتر کو صفال آبنا رسیدہ پر تحریر کرے مگر اس وقت جب قمر برج قوس میں طلوع ہو نہیں تو جنتر سدھ ہونے کی کوئی امید نہ ہوگی اور وقت ضائع ہوگا

۷۸۶

۱۵۴	۱۵۹	۱۵۲
۱۵۳	۱۵۵	۱۵۷
۱۵۸	۱۵۱	۱۵۶

ت حرف کو کسی کاغذ پر بذریعہ جنتر مندرجہ ذیل کے لکھے اور لکھنے کا وقت وہ ہو جب قمر برج اسد میں طلوع ہوتا ہے جنتر سدھ ہوگا

۷۸۶

۳۹۶	۳۹۲	۳۹۴
۳۹۵	۳۹۷	۳۹۹
۴۰۰	۳۹۳	۳۹۸

سامنے والا منتر محبت کے لئے نہایت زود اثر اسکو پانی میں یا دودھ میں گھول کر مطلوب کو پلانا چاہیئے۔

۳۵	۴۰	۳۳
۳۴	۳۶	۳۸
۲۹	۳۲	۲۷

مندرجہ ذیل منتر نہایت آزمودہ ہے اسکو صبح کسی کا یا منہ دیکھنے سے پہلے دریا میں ڈال جائے۔

چوری کے کدھر گیا ہے۔ تو عامل کو چاہیئے کہ مرغی کے انڈے پر پڑھے بھاگتا ہوا چور بیقرار ہو کر واپس آجاوے گا۔

سینہ کے درد کو دور کرنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر مریض کو دھو کر پلا دیں اور ایک جنتر لکھ کر اس کی گردن میں باندھ دیں۔ پس فوراً آرام آجاوے گا۔

۸	۱۱	۱۵	۱
۴	۲	۷	۱۳
۲	۷	۸	۹
۱۱	۵	۴	۶

نظر بد سے بچنے کا جنتر

نظر بد سے بچنے کے لئے اس جنتر کو کسی کاغذ پر لکھو اور اس کو اپنے پاس رکھ چھوڑو۔ کسی قسم کا نقصان نہ ہوگا۔

۱۴	۱۱	۸	۱
۷	۲	۱۳	۱۲
۹	۱۶	۳	۶
۴	۵	۱۰	۱۵

نقش یہ ہے صـ ۱۸ ۱۷ ۱۱ ۱۱ ۱ عـ لاع م

دیگر :- مندرجہ ذیل جنتر کو کسی درخت کے پتوں پہ تحریر کرے اور اس جنتر کے ساتھ ہی اپنا نام اور باپ کا نام اور اسکی ماں کا نام بھی درج کیا جاوے ایسا عمل کر چکنے کے بعد اس درخت کے پتوں کو آگ میں ڈال دیوے۔ پھر کیا ہوگا۔ محبوب فوراً حاضر ہو کر تابعدار ہو جاویگا۔ جنتر یہ ہے :-

محبت پیدا کرنے کا جنتر

مندرجہ ذیل جنتر کو کسی کاغذ پہ لکھا جائے اور پھر اس تحریر شدہ جنتر کو کسی شربت میں دھویا جاوے بعد ازاں اپنے مطلوب کو پلا دیا جاوے۔ اس طرح کرنے سے مطلوب آپ سے محبت کریگا۔ اور آپ کی فرمانبرداری کرے گا۔ جنتر یہ ہے!

۱۲	۱۵	۱۸	۵
۱۷	۶	۱۱	۱۶
۲	۲۰	۱۳	۱۰
۱۴	۹	۸	۹

دیگر :- کسی سرخ گھوڑے کا نعل لیکر اس کے اوپر مندرجہ ذیل جنتر کو تحریر کیا جاوے پھر بعد ازاں تحریر شدہ جنتر کو آگ میں ڈال دیا جائے محبوب خود بخود مجبور ہو کر آپ کے قدموں پہ آ کر حاضر ہو جاویگا۔

جنتر یہ ہے :- ۱۱ ۹۱ ۱۱۱ ۸۸ ۱۹ دو ۱۸

۱۱۱۶۱۱۱۲

اللھم احرقت قلب فلاں بن فلاں علی حب فلاں بن فلاں حاضر و مسخر شود

۱۹ ۵۵ ۳۶ ۹۵۳

۱۱ ۱۱ ۱۱ ۷۱۱ ۶۶ ۱۱ ۶۶ لہ ۵ لہ الہ

دیگر :- اگر کوئی آدمی اپنے مطلوب کو اپنے اوپر عاشق بنانا چاہے تو ضروری ہے کہ وہ ایک گیہوں کی روٹی خود پکائے پھر اس روٹی کو گیارہ حصوں میں تقسیم کرے اور ہر ایک ٹکڑا پہ مندرجہ ذیل جنتر کو بالترتیب یا ربی یا ربی سے لکھے اگر وہ اپنے اور کسی کو فریفتہ کرنا چاہتا ہے تو اس کا نام لیکر یا ربی یا ربی ہر ایک ٹکڑا کالے کتے کو کھلائے اگر کالے کتے کو نہ کھلا سکے تو کالی کتیا کو ہی کھلاوے اگر وہ سب ٹکڑے ایک ہی کتیا کھلا جاوے تو وہ مطلوب بہت جلدی ہی حاضر ہو کر فریفتہ ہو جاوے اور اگر نہ کھا جائے۔ تو مطلوب کے آنے میں دیر لگے گی۔ مگر اس شرط کا خیال رکھیں۔ کہ پہلے وہ ٹکڑا کھلایا جاوے جو سب سے اول تحریر کیا گیا ہو۔ دوسرا تیسری دفعہ اسی طرح باقاعدہ بالترتیب کھلاتے جاویں اور جب تک مطلوب حاضر نہ ہووے یہ عمل کئی روز تک کرنا چاہیئے مطلوب فریفتہ ہو کر حاضر ہو جاوے گا۔

جنتر یہ ہے

ب	د	و	ح
٨	٦	٣	١
٣	٣	٨	٦
٦	٨	٢	٣

دیگر: جس کسی کو اپنے قبضے میں لانا ہو۔ تو پہلے اسکی تصویر بناویں اور پھر مندرجہ ذیل جنتر کسی کاغذ پہ لکھیں اور چار اسموں کے نام ہر ایک کونہ میں ہر ایک کا نام تحریر کریں اور پھر طالب مطلوب کے ناموں کے عددوں کو پہلے اضلاع کی طرف سے پڑھیں اور پھر قطاروں کو پڑھیں اور اسے اپنے پاس رکھیں اس طرح سے مطلوب تابعدار ہو جاوے گا ۔ اور ہمیشہ آپکے زیر سایہ رہے گا ۔

نام طالب	١٦	١٤٠	٤٠٤	نام ماں اسکی کا
٤٠٥	١٣٦	١١	١٢	١٤٨
١٢	٤٤	٤٠٢	٣٧	١١٢
١٣٥	١٢	٤	١٤٥	٢٠٢
مطلوب کا نام	٤٠٣	١٣٢	١١٤	اسکی ماں کا نام

بیوی کو اپنے ماتحت رکھنے کا منتر

اگر خاوند اور بیوی میں ہر روز لڑائی ہوتی رہتی ہو یا کسی وجہ سے

ناراضگی رہتی ہو یا بیوی خاوند سے لڑتی ہو تو شوہر کو چاہیئے کہ مندرجہ ذیل جنتر کو ایک کاغذ پہ لکھ لیوے اور اس طرح اپنے پاس اسے رکھے ہو۔ ئے جنتر کو رکھنے سے بیوی قابو میں آجاوے گی ۔ اور ہر طرح سے محبت کرے گی ۔ جنتر یہ ہے ۔

٢٢١٦٤٧٠	٣١٦٢٨٤	٣١٦٣٨١	٣١٦٢٨٤
٣١٦٣٨٢	٣١٦٣٧٧	٣١٦٢٧١	٣١٦٣٨٣
٣١٦٤٧٦	٢٢١٦٤٦٩	٣١٦٢٨٦	٣١٦٤٧٣
٣١٦٣٨٥	٢٢١٦٣٧ ٣	٣١٦٣٧٥	٣١٦٤٨٠

کسی اور کو اپنی محبت میں قابو کرنیکا جنتر

اگر کسی اور کو اپنا فریفتہ و شیدا بنانا ہو یعنی اپنی محبت میں قابو کرنا ہو تو عامل کو چاہیئے کہ مندرجہ ذیل جنتر کو کسی ایک کاغذ پہ تحریر کرے بعد ازاں اُس کو بکری کے دل کے درمیان رکھے اس طرح کرنے سے مطلوب کے بس ہو کر تمہاری خدمت میں حاضر ہو جاویگا ۔ اور جب تک زندہ رہے ۔ تمہارے ماتحت رہے گا ۔ جنتر یہ ہے

ہم روہ لہ	المبلاد	جمع
یہ بو ۱۱	۱۱ صح ادر	محوا
عسصراح	دحا اسدی	معس

بنام ...

فلاں بن فلاں علی حب تر ک اک ر و ک کہ ر و ک کہ